عنوان کتاب: ماوراء طبیعی شدن

نویسنده: دکتر جو دیسپنزا

فهرست مطالب

پیشگفتار

در طول تاریخ بشر بسیار پیش آمده است که افراد عادی تجربه‌هایی را از سر گذرانده‌اند که آنها را به ورای محدوده‌ی آن چیزی رسانده است که ما ممکن می‌پنداریم. از عمر چند سده‌ای لی چینگ یوئن[1] رزمی‌کار که طی ۲۵۶ سال عمر با عزت از سال ۱۶۷۷ تا ۱۹۳۳ با ۱۴ زن ازدواج کرد و بیش از ۲۰۰ فرزند به دنیا آورد گرفته تا شفای خودبخودی بیماری‌های عدیده‌ای که انیستیتوی علوم نوئتیک (IONS) از ۳۵۰۰ مرجع و در بیش از ۸۰۰ ژورنال به ۲۰ زبان مختلف جمع آوری کرده است؛ این شواهد به روشنی به ما نشان می‌دهد که ما آن چیزی نیستیم که در گذشته به ما گفته‌اند و حتی فراتر از آن چیزی هستیم که خود را مجاز به تصورش داشته‌ایم.

حال که پتانسیل گسترش یافته‌ی بشر دارد کم کم مورد قبول عموم واقع می‌شود، پرسش اصلی از «چه چیزی در زندگی ما ممکن است؟» به «چگونه آن را انجام دهیم؟ چگونه پتانسیل خارق العاده‌ی زندگی روزمره‌ی خود را بیدار کنیم؟» تغییر پیدا کرده است. پاسخ این پرسش پایه‌ای این کتاب را شکل می‌دهد: ماوراء طبیعی شدن: چگونه افراد معمولی کارهای غیرمعمول را انجام می‌دهند.

دکتر جو دیسپنزا پزشک، دانشمند و عارف امروزی است. او همچنین ترکیب‌گر اطلاعات است و آرمانی دارد که از چارچوب‌های یک رشته‌ی علمی واحد فراتر می‌رود. جو با استفاده از حوزه‌های

---

[1] Li Ching-Yuen

متنوع علمی مانند اپی‌ژنتیک، بیولوژی مولکولی، نوروکاردیوگرافی و فیزیک کوانتومی، مرزهای سنتی‌ای را که بین اندیشه‌ی علمی و تجربه‌ی بشری فاصله افکنده‌اند، در می‌نوردد. او به این طریق، در را به روی پارادایم جدیدی از قدرت خودجوش باز می‌کند – راهی برای فکر کردن و زیستن بر اساس آن چیزی که حس می‌کنیم در زندگی‌مان امکان دارد و نیز بر اساس آن چیزی که به مثابه واقعیت علمی قبول داریم. این جبهه برای هر قشری بشارت‌هایی دارد، از خانه‌دار گرفته تا دانشجو؛ از کارگر ماهر گرفته تا دانشمند، مهندس و متخصصین حوزه‌ی سلامت.

دلیل این گستردگی این است که کارهای جو با مدل اثبات شده‌ای مطابقت دارد که اساتید قرن‌ها با موفقیت از آن برای شاگردان خود بهره جسته‌اند. ایده‌ی این مدل ساده است – اگر قدرت بزرگ‌تری را بطور مستقیم تجربه کنیم، این تجربه ما را می‌رهاند تا بتوانیم آن قدرت را در زندگی روزمره‌ی خود پذیرا باشیم. کتابی که در دست دارید، ماوراء طبیعی شدن، اولین کتاب در نوع خود است که می‌تواند این کار را برای شما انجام دهد: این کتاب گام به گام ما را در مسیر دستیابی به بزرگ‌ترین بالقوگی‌های بدن، سلامتی، روابط و هدف زندگی پیش برده و به ما اجازه می‌دهد که این مسیر را خود طی کنیم.

ابتدا بر روی دیوارهای غاری در فلات تبت بود که با چشمان خود مشاهده کردم که در گذشته اساتید یوگا از همین الگو برای رهانیدن شاگردان خود از بند باورهای محدود استفاده می‌کرده‌اند. میراث این آموزه‌ها امروزه نیز پابرجاست.

در بهار سال ۱۹۹۸ سفری گروهی به بلندی‌های غرب تبت تدارک دیدیم. گذرمان به غار دور افتاده‌ی شاعر، عارف و یوگاکار قرن یازدهم یوجتسون میلارپا[2] افتاد که در زمان خود به نام میلارپا شناخته شده بود.

ابتدا زمانی با این یوگاکار افسانه‌ای آشنا شدم که در دهه‌ی ۱۹۸۰ شاگرد عارف معروف سیک بودم. سال‌ها زندگی رازآلود میلارپا را مطالعه کردم – اینکه او چگونه در خانواده‌ای ثروتمند به دنیا آمد اما ترجیح داد که دارایی‌های دنیوی خود را ترک کند؛ شرایط دشوار و غم انگیزی که در آن خانواده و عزیزانش قربانی خشونت نظامی شدند؛ و اینکه چگونه انتقام و رنج متعاقب آن باعث شد به ارتفاعات هیمالیا پناه برد؛ جایی که در آن به پتانسیل خارق العاده‌ی خود در یوگا پی برد. دوست داشتم به چشم خود مکانی را ببینم که میلارپا در آن قوانین فیزیک را زیر پا گذاشت تا به خود و شاگردانش نشان دهد که تنها باورهای ما هستند که در زندگی ما را محدود می‌کنند. نوزده روز از سفر گذشته بود که فرصت این کار را به دست آوردم.

حال که به رطوبت تک رقمی و ارتفاعات بیش از ۴۰۰۰ متر بالاتر از سطح دریا عادت کرده بودم، توانستم دقیقاً به همان جایی بروم که میلارپا ۸۰۰ سال قبل جلوی شاگردانش در آنجا ایستاده بود. صورتم تنها چند سانتی متر با دیوار غار فاصله داشت؛ به رازهای نامعلومی خیره شده بودم که دانشمندان مدرن هرگز نتوانسته‌اند آن‌ها را توجیه یا بازسازی کنند. درست در همین مکان بود که میلارپا ابتدا دست خود را روی صخره‌ای در راستای شانه‌اش قرار داد و سپس دستش را در دیوار

[2] Ujetsun Milarepa

فرو برد، گویی اصلاً صخره‌ای وجود ندارد! در این حین صخره در زیر دستش نرم و شکل پذیر شد و برای دست او جا باز کرد. جای دست این استاد بزرگ تا به امروز باقی است و در طول قرون همچون منبع الهامی برای شاگردان وی عمل کرده است. وقتی نور چراغ قوه را بر سایر دیوارها و سقف غار انداختیم، متوجه شدیم که چندین جای دست دیگر هم وجود دارد و میلارپا بیش از یک بار این کار را کرده است.

دستم را باز کردم و در جای دست میلارپا قرار دادم؛ درست در همان جایی که استاد بزرگ هشت قرن پیش دست خود را فرو کرده بود. دستم آنقدر خوب در آن جای گرفت که تمام تردیدهایم راجع به صحت و اصالت این جای دست‌ها درجا از بین رفت. این احساس من را همزمان هم به کاستی‌هایم واقف می‌کرد و هم ترغیبم می‌نمود. بلافاصله فکرم سمت آن مرد رفت. دوست داشتم بدانم وقتی دست روی صخره گذاشت چه اتفاقی برایش افتاد. چه فکری می‌کرد؟ از آن هم مهم‌تر، چه احساسی داشت؟ چگونه توانست این قانون فیزیک را زیر پا بگذارد که می‌گوید دست و صخره نمی‌توانند همزمان یک مکان واحد را اشغال کنند؟

راهنمای تبتی ما، گویی ذهنم را خوانده بود؛ قبل از اینکه سوالم را بپرسم، به آن پاسخ داد. «مطابق مراقبه‌ی گِشی[۳] (استاد بزرگ)، او بخشی از صخره است و از آن جدا نیست. صخره نمی‌تواند او را در خود جای دهد. این غار از نظر گشی محدودیت و مانع نیست، بلکه مکانی است برای تجربه. او در این مکان آزاد است و می‌تواند حرکت کند، گویی اصلاً صخره‌ای وجود ندارد.» حرف‌هایش

[3] Geshe

کاملاً منطقی بود. وقتی شاگردان میلارپا دیدند که استادشان کاری کرد که مطابق باورهای سنتی ممکن نبود، با همان معمایی روبرو شدند که ما نیز امروزه وقتی می‌خواهیم خود ا از شر باورهای محدود کننده برهانیم، با آن روبرو می‌شویم.

وقتی دست در آن نشانه‌ای گذاشتم که استاد یوگا مدت‌ها قبل برای شاگردانش به یادگار گذاشته بود، از خودم پرسیدم: آیا امروزه ما نیز در بند همان باورهای محدود کننده‌ای هستیم که شاگردان میلارپا در آن روزگار تجربه می‌کردند؟ اگر چنین است، چطور می‌توانیم قدرتی را در خود بیدار کنیم که به ما کمک کند از باورهای محدود کننده‌ی خود گذر کنیم؟

من پی برده‌ام که وقتی چیزی در زندگی حقیقت داشته باشد، این حقیقت به شیوه‌های مختلف خود را نشان می‌دهد. به همین دلیل اصلاً جای تعجب نیست که شواهد علمی موجود در اکتشافات جو دیسپنزا به همان نتیجه‌ای منجر می‌شود که میلارپا و عرفا در قرون مختلف به آن رسیده‌اند – علت اینکه جهان چنین است، بدن‌های ما چنان‌اند و شرایط زندگی ما اینگونه است، به نفس آگاهی و تفکر ما راجع به خودمان در دنیا بر می‌گردد.

داستان میلارپا را ذکر کردم تا این اصل ظاهرا جهان‌شمول را نشان دهم.

کلید آموزه‌های استاد یوگا این است: وقتی چیزی را که زمانی ناممکن می‌پنداشتیم شخصاً تجربه کرده و یا در دیگری مشاهده می‌کنیم، از چنگ باورهایمان رها شده و می‌توانیم در زندگی خود بر این محدودیت‌ها غلبه کنیم. و دقیقاً به همین دلیل است که کتاب حاضر توانایی تغییر زندگی شما

را دارد. اگر بتوانید رویای آینده‌ی خود را به مثابه واقعیت کنونی‌تان قبول کنید و این کار را طوری انجام دهید که بدن متقاعد شود این رویا همین حالا در حال وقوع است، پی خواهید برد که چگونه باید آن آبشارهای عاطفی و فرایندهای فیزیولوژیکی را فعال کنید که بازتاب واقعیت جدیدتان هستند. نورون‌های درون مغز شما، نورون‌های حسی درون قلبتان و وضعیت شیمیایی بدن‌تان همه با هم هماهنگ می‌شوند تا اندیشه‌ی جدیدتان را بازتاب دهند و امکان‌های کوانتومی زندگی طوری سامان می‌یابد که شرایط جدیدی را به جای شرایط نامطلوب گذشته (که آنها را به مثابه زمان حال پذیرفته‌اید) بنشاند.

و قدرت این کتاب در همین است.

جو دیسپنزا با سبکی ساده، سلیس و قابل فهم کشفیات تحول آفرین علم کوانتومی و آموزه‌های عمیق گذشته را (که عرفا عمر خود را وقف تسلط بر آن می‌کردند) در یک کتاب گرد هم آورده است – او به ما نشان می‌دهد که چطور ماوراء طبیعی شویم.

گرِگ برِیدِن

نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش

The Divine Matrix و *Human By Design*

مقدمه

آمادگی برای ماوراء طبیعی شدن

می‌دانم که نگارش این کتاب ریسک بزرگی برای من و آوازه‌ام است. افراد زیادی وجود دارند – از جمله برخی از اعضای جامعه‌ی علمی – که کار من را شبه علم می‌دانند، خصوصاً پس از انتشار *ماوراء طبیعی شدن*. در سابق بسیار نگران نظر این منتقدین بودم. در اوایل مسیر نویسندگی، همیشه هنگام نگارش این منتقدین را در نظر داشتم و می‌خواستم کاری کنم که آن‌ها اثرم را تأیید کنند. برایم مهم بود که این جامعه من را بپذیرد. اما روزی داشتم در لندن سخنرانی می‌کردم؛ خانمی میکروفون را گرفت و داستان شفا یافتنش از بیماری را بازگو کرد – اینکه چطور با استفاده از کارهایی که من در کتاب‌های دیگرم ذکر کرده‌ام، شفا پیدا کرده بود – در این لحظه دگرگون شدم.

برایم روشن شد که هر کاری کنم، این دانشمندان بدبین که باورهای خاص خود را در مورد امور ممکن دارند، از کار من خوششان نخواهد آمد. وقتی به این نکته پی بردم، دانستم که بخش زیادی از انرژی‌ام را هدر داده‌ام. دیگر علاقه‌ای نداشتم که این افراد را در مورد پتانسیل بشر متقاعد کنم – خصوصاً آن عده‌ای که امور عادی و طبیعی را بررسی می‌کنند. من به هر چیزی علاقه داشتم جز امور عادی و دوست داشتم مقوله‌ی ماوراء الطبیعه را بررسی کنم. مطمئن شدم که باید از این تلاش بی‌حاصل برای متقاعد کردن جوامع علمی دست بردارم و بجای آن انرژی خود را به بخش دیگری از جمعیت معطوف کنم که می‌خواهند به حرف‌های من گوش دهند.

وقتی این ایده را به طور کامل پذیرفتم، چقدر سبک و راحت شدم. وقتی داشتم به حرف‌های آن خانم در لندن گوش می‌دادم، خانمی که نه راهبه بود و نه قدیسه، نه دانشمند بود و نه عالم، دانستم که او با بازگو کردن داستان برای مخاطبین خود، داشت به دیگران کمک می‌کرد، بخشی از خودشان را در او ببینند. کسانی که داستان او را می‌شنیدند، ممکن بود باور کنند که آن‌ها نیز می‌توانند به همین مسئله دست پیدا کنند.

در جایی از زندگی‌ام هستم که برایم مهم نیست دیگران در موردم چه می‌گویند – و بدون شک من هم ایرادهای خاص خودم را دارم – اما بیش از هر زمانی می‌دانم که دارم در زندگی مردم تفاوت ایجاد می‌کند. این را با نهایت تواضع می‌گویم. سال‌ها تلاش کرده‌ام تا بتوانم اطلاعات علمی پیچیده را طوری ساده کنم که افراد بتوانند آن را درک کرده و در زندگی خود به کار بندند.

در واقع طی چهار سال گذشته، من در کنار تیم محققین و کارمندانم، تلاش‌های زیادی کرده‌ایم که دگرگونی‌های بیولوژیکی افراد را بصورت علمی اندازه‌گیری، ثبت و تحلیل کنیم تا به دنیا ثابت کنیم که افراد عادی نیز می‌توانند کارهای غیر عادی انجام دهند. مطالبی که قرار است در این کتاب بخوانید نامتعارف است و معمولاً بیشتر ساکنین این کره‌ی خاکی آن را نادیده می گیرند و درک نمی‌کنند. محتوای این کتاب بر آموزه‌ها و تمارینی استوار است که نقطه‌ی اوج آن‌ها ایجاد این توانایی در فرد است که بتواند در قلمروی عرفان قدم بگذارد. البته در کنار این می‌خواهم به شما کمک کنم بین دنیای علم و دنیای عرفان نیز پلی بزنید و این دو را به هم وصل کنید.

این کتاب را نوشتم تا آن چیزی را قابل فهم کنم که همیشه از نظرم ممکن بوده است. می‌خواستم به دنیا نشان دهم که می‌توانیم زندگی بهتری برای خود ایجاد کنیم – که ما موجوداتی خطی نیستیم که زندگی خطی داشته باشیم، بلکه موجوداتی چند بعدی هستیم و زندگی چند بعدی داریم. امید است خواندن این کتاب به شما کمک کند متوجه شوید که تمام امکانات آناتومیک، شیمیایی و فیزیولوژیکی مورد نیاز را در اختیار دارید و می‌توانید به آن موجود ماوراء طبیعی تبدیل شوید که در درون‌تان نهفته است و منتظر است بیدارش کنید.

در گذشته دوست نداشتم راجع به این حوزه از واقعیت حرف بزنم، چون می‌ترسیدم مخاطبانم بر اساس باورهای شخصی خود دسته دسته شوند. اما مدت زیادی بود که می‌خواستم این کتاب را بنویسم. در گذر سال‌ها من تجربه‌های عرفانی غنی‌ای را از سر گذرانده‌ام که برای همیشه تغییرم داده است. این رویدادهای درونی بر شخصیت کنونی من تأثیر گذاشته است. می‌خواهم برخی از سنجش‌ها و بررسی‌هایی را به شما نشان دهم که در کارگاه‌های پیشرفته‌مان در سراسر دنیا انجام داده‌ایم. به این دلیل در این کارگاه‌ها داده‌های شاگردان را جمع‌آوری کردم که بهبود قابل توجهی در سلامتی آن‌ها مشاهده کردم و می‌دانستم که این افراد در حین مراقبه دارند سیستم بیولوژیک خود را تغییر می‌دهند.

هزاران هزار اسکن مغزی داریم که نشان می‌دهد این تغییرات فقط تصورات ذهنی نیست، بلکه واقعا در مغز این افراد به وجود آمده است. تعداد زیادی از این افراد تنها ظرف چهار روز (طول دوره‌ی کارگاه پیشرفته) این تغییرات را در خود ایجاد کرده بودند. تیم‌های علمی ما این اسکن‌های

مغزی را قبل و بعد از کارگاه و نیز گاهی در طول مراقبه و تمرین با استفاده از دستگاه EEG ثبت کرده‌اند. این تغییرات آنقدر شگفت انگیز بود که من را مات و مبهوت ساخته بود.

مغز شاگردان ما بعد از شرکت در کارگاه‌های پیشرفته به شیوه‌ای همگام‌تر[۴] و منسجم‌تر عمل می‌کرد. افزایش نظم سیستم عصبی به این افراد کمک می‌کرد تصویر واضحی از آینده‌ی مورد نظرشان داشته باشند. و وقتی مغز درست عمل کند، فرد هم درست عمل می‌کند. من داده‌های علمی ارائه کرده و نشان خواهم داد که چگونه مغز این افراد تنها ظرف چند روز دچار تغییر شده است – و این یعنی شما هم می‌توانید همین کار را با مغز خود بکنید.

در اواخر سال ۲۰۱۳ اتفاق عجیبی افتاد. اسکن‌های مغزی ما سبب حیرت محققین و عصب شناسانی شد که در رویدادهای ما شرکت می‌کردند تا کارهای من را بررسی نمایند. حجم زیاد انرژی مغزی که ما در حین مراقبه‌ی شاگردان ثبت می‌کردیم، تا کنون در هیچ اسکنی ثبت نشده بود. ما چنین پدیده‌ای را بارها مشاهده کردیم.

وقتی با شرکت کنندگان مصاحبه کردیم، به ما گفتند که تجربه‌ی ذهنی آنان در حین مراقبه بسیار واقعی و عرفانی بوده است و این مسئله تغییر ژرفی در جهان بینی آنان ایجاد کرده و یا بهبود عظیمی در سلامتی‌شان حاصل کرده است. در این لحظات می‌دانستم که این شرکت کنندگان در دنیای

---

[4] synchronized

درونی مراقبه دارند تجربه‌های متعالی[5] را از سر می‌گذرانند که از تمام تجربه‌های دنیای بیرونی‌شان واقعی‌تر است. و ما داشتیم این تجربه‌های ذهنی را بصورت عینی ثبت می‌کردیم.

حالا این برای ما عادی شده است و در واقع اغلب اوقات می‌توانیم بر اساس نشانگرها و علامت‌های خاصی که طی این سال‌ها مشاهده کرده‌ایم، پیش بینی کنیم که این شدت‌های بالای انرژی مغزی چه زمانی حاصل می‌شود. در این صفحات قصد دارم معنای تجربه‌ی بین-ابعادی[۶] را شرح دهم و از نظر علمی، زیست شناختی و شیمیایی نشان دهم که ارگان‌ها، سیستم‌ها و انتقال دهنده‌های عصبی چگونه این اتفاق را ممکن می‌سازند. امید است که این اطلاعات نقشه‌ی راهی باشد برای شما تا بتوانید چنین تجربه‌هایی برای خود خلق کنید.

همچنین تغییرات فوق العاده‌ای را در تغییر پذیری ضربان قلب (HRV) ثبت کرده‌ایم. به این طریق می‌دانیم که فرد چه زمانی قلب خو درا گشوده و احساسات والایی مانند شکرگزاری، رغبت، شادی، مهربانی، ستایش و شفقت را در خود ایجاد کرده است؛ این احساسات باعث می‌شود ضربان قلب حالت منسجمی پیدا کند و آهنگ، نظم و توازن در آن برقرار شود. می‌دانیم که تغییر وضعیت بیولوژیک شخص از زیستن در گذشته به زیستن در آینده مستلزم عزم[۷] روشن (مغز منسجم) و احساس والا (قلب منسجم) است. همچنین به نظر می‌رسد که ترکیب ذهن و بدن – افکار و احساسات – می‌تواند بر ماده تأثیر بگذارد. و اینگونه است که می‌توانید واقعیت را ایجاد کنید.

---

[5] transcendental
[6] interdimensional
[7] intention

پس اگر قرار است واقعا به آینده‌ای ایمان بیاورید که دارید از صمیم قلب آن را تصور می‌کنید، بگذارید کاری کنیم که قلب کاملاً باز و فعال باشد. چرا با استفاده از تمرین کاری نکنیم که این مقوله برایمان به نوعی مهارت تبدیل شود؟

پیرو همین قضیه همکاری خود را با انیستیتوی HeartMath (HMI) **آغاز کردیم؛ این انیستیتو که در کالیفرنیا قرار دارد، از گروهی از بهترین محققین تشکیل شده است؛ آن‌ها به ما کمک کردند واکنش هزاران نفر از شرکت کنندگان خود را اندازه بگیریم. این خواسته‌ی قلبی ماست که شاگردان‌مان این توانایی را در خود ایجاد کنند که بتوانند فارغ از شرایط محیط بیرونی حالت درونی خود را تنظیم کنند و بدانند که چه زمانی انسجام قلبی دارند و چه زمانی ندارد. به بیان دیگر، وقتی ما این تغییرات درونی را اندازه گیری می‌کنیم، می‌توانیم به شخص بگوییم که الگوی متوازن‌تری از ضربان قلب را ایجاد کرده‌اند و دارند مسیر درست را می‌روند و باید همین مسیر را ادامه دهند. یا اینکه می‌توانیم به آن‌ها بگوییم که هیچ تغییر بیولوژیکی در آن‌ها ایجاد نشده است و سپس دستور العمل‌های مناسب را به آن‌ها بدهیم و فرصت‌های متعددی برایشان مهیا کنیم تا در این فرایند قوی‌تر شوند.**

وقتی بتوانیم احساس یا فکری را در درون خود تغییر دهیم، می‌توانیم در بیرون خود تغییراتی مشاهده کنیم و وقتی ببینیم که کارمان را درست انجام داده‌ایم، به کاری که انجام داده‌ایم توجه می‌کنیم تا بتوانیم آن را دوباره انجام دهیم. این کار منجر به ایجاد عادت سازنده می‌شود. به شما

نشان می‌دهم که دیگران چطور این کارها را انجام می‌دهند، تا ببینید که چه قدرتی در درون‌تان نهفته است.

شاگردان ما می‌دانند که چطور باید بر سیستم عصبی خودمختار (ANS) تأثیر بگذارند – این سیستم وقتی ما داریم با اراده‌ی آزاد زندگی خود را می‌کنیم، تمام عملکردهای بدنی را بصورت خودکار تنظیم می‌کند و از این طریق سلامتی و توازن ما را حفظ می‌کند. اگر بدانیم که چطور باید به این سیستم دسترسی پیدا کرد، نه تنها می‌توانیم سلامتی خود را بهبود بخشیم، بلکه همچنین می‌توانیم رفتارها، باورها و عادت‌های نامطلوب و محدود کننده‌ی خود را نیز تغییر داده و مطلوب کنیم. من بخشی از داده‌هایی را که طی این سال‌ها جمع‌آوری کرده‌ایم، در این کتاب ارائه خواهم داد.

همچنین به شاگردان یاد داده‌ایم که وقتی انسجام قلبی را در خود ایجاد می‌کنند، قلبشان نوعی میدان مغناطیسی قابل اندازه گیری ایجاد می‌کند که به ورای بدن نیز دسترسی پیدا می‌کند. این میدان مغناطیسی انرژی است و این انرژی فرکانس است و تمام فرکانس‌ها حاوی اطلاعات هستند. اطلاعاتی که روی این فرکانس قرار گرفته است می‌تواند عزم یا فکری باشد که بتواند بر قلب شخص دیگری در مکان دیگری تأثیر گذاشته و یک هم فرکانسی را ایجاد کند. به شما نشان خواهم داد که چگونه افرادی که در یک اتاق نشسته‌اند می‌توانند بر افراد دیگری که در همان اتاق اما با فاصله از آن‌ها نشسته‌اند، تأثیر گذاشته و کاری کنند که در آن واحد در این افراد نیز انسجام قلبی ایجاد شود. این شواهد به روشنی نشان می‌دهد که میدانی نامرئی از جنس نور و اطلاعات ما را احاطه کرده است این میدان بر ما و دیگران تأثیر می‌گذارد.

با در نظر داشتن این مسئله، به این فکر کنید که اگر همه‌ی ما همزمان این کار را انجام دهیم چه اتفاقی خواهد افتاد. ما بعنوان گروهی که دوست داریم در آینده‌ی زمین و افراد و جانداران ساکن آن سهمی داشته باشیم، دقیقاً در پی چنین کاری هستیم. ما پروژه‌ی انسجام (Project Coherence**) را ایجاد کرده‌ایم و در آن هزاران نفر در یک زمان مشخص و در یک روز مشخص گرد هم می‌آیند تا فرکانس این سیاره و تمام ساکنین آن را بالاتر ببرند. به نظر غیر ممکن می‌آید؟ اصلاً اینطور نیست. بیش از ۲۳ مقاله‌ی معتبر و بیش از ۵۰ پروژه‌ی صلح طلبی نشان داده است که این رویدادها می‌توانند شاخص‌های خشونت، جنگ، جنایت و تصادفات رانندگی را کاهش داده و در عین حال رشد اقتصادی را نیز افزایش دهند. هدف من این است که بصورت علمی به شما نشان دهم که چگونه می‌توانید در تغییر دنیا سهیم شوید.**

بعلاوه ما انرژی اتاق را نیز در حین برگزاری کارگاه‌ها اندازه گیری کرده و مشاهده کردیم که وقتی جمعی بین ۵۵۰ تا ۱۵۰۰ نفر انرژی خود را بالا می‌برند و انسجام مغزی و قلبی ایجاد می‌کنند، این انرژی چگونه تغییر می‌کند. ما بارها و بارها تغییرات شگرفتی مشاهده کرده‌ایم. در هر رویداد، حجم انرژی گروه‌ها ما را به حیرت و شگفتی می‌اندازد.

همچنین میدان نامرئی انرژی را در پیرامون بدن هزاران شاگرد ارزیابی کرده‌ایم تا مشخص کنیم که آیا آنان می‌توانند میدان مغناطیسی خود را افزایش دهند یا نه. چون بالاخره همه چیز در دنیای مادی ما از خود انرژی و اطلاعات ساطع می‌کند – از جمله خود شما. وقتی شما در حالت بقا[8] و زیر

---

[8] Survival mode

یوغ هورمون‌های استرس (مانند آدرنالین) زندگی می‌کنید، دارید از این میدان نامرئی انرژی استفاده کرده و آن را به مواد شیمیایی تبدیل می‌کنید – و وقتی چنین می‌کنید، میدان اطرافتان کوچک‌تر می‌شود. ما تجهیزات بسیار پیشرفته‌ای را کشف کردیم که می‌تواند تابش فوتون (ذره‌ی نور) را اندازه گیری کند تا مشخص کنیم که آیا شخص دارد میدان نوری اطراف خود را افزایش می‌دهد و یا آن را از بین می‌برد.

وقتی نور بیشتری تابش شود، انرژی بیشتری وجود دارد – و لذا حیات بیشتری هم هست. وقتی شخص در اطراف بدن خود نور و اطلاعات کم‌تری داشته باشد، بیشتر ماده است و لذا انرژی حیاتی کم‌تری از خود ساطع می‌کند. تحقیقات گسترده نشان می‌دهد که سلول‌ها و سیستم‌های مختلف بدن نه فقط از طریق تعاملات شیمیایی آشنا، بلکه همچنین از طریق یک میدان منسجم انرژی (نور) با هم ارتباط برقرار می‌کنند؛ این میدان پیامی (اطلاعات) را حمل می‌کند که باعث می‌شود محیط درون و اطراف سلول به سایر سلول‌ها و سیستم‌های بیولوژیکی دستور بدهد. ما میزان انرژی حیاتی را اندازه گیری کردیم که بدن شاگردان بخاطر تغییرات درونی که در حین مراقبه ایجاد می‌شد، از خود ساطع می‌کرد. می‌خواهم به شما نشان دهم که آن‌ها ظرف تنها چهار روز چه تغییراتی در خود ایجاد می‌کردند.

بجز قلب‌تان، سایر مراکز بدن نیز تحت کنترل سیستم عصبی خودمختار قرار دارد – من این‌ها را مراکز انرژی می‌خوانم. هر یک از این‌ها فرکانس مخصوص خود، قصد و آگاهی مختص به خود، غده‌های خاص خود، هورمون‌های خود، وضعیت شیمیایی به خصوص و لذا ذهن مخصوص خودش

را دارد. شما می‌توانید بر این مراکز تأثیر بگذارید تا عملکرد متوازن‌تر و یکپارچه‌تری داشته باشند. اما برای این منظور، باید ابتدا امواج مغزی خود را تغییر دهید تا بتوانید وارد سیستم عامل ناخودآگاه خود شوید. در واقع هدف این است که شما از امواج بتای مغزی (که در آن مغز متفکر پیوسته در حال آنالیز و توجه به دنیای بیرون است) به سمت امواج آلفای مغزی (که نشان می‌دهد شما دارید با خونسردی توجه بیشتری را به دنیای درون معطوف می‌کنید) برسید. اگر بتوانید پیوسته امواج مغزی خود را کندتر کنید، خواهید توانست به راحتی سیستم عصبی خودمختار را از نو برنامه ریزی کنید. شاگردانی که تمرینات مراقبه‌ای من را انجام داده‌اند طی گذر زمان یاد گرفته‌اند که چگونه هم امواج مغزی خود را تغییر دهند و هم این توانایی را در خود ایجاد کنند که با تمرکز مناسب به قدر کفایت در لحظه حضور داشته باشند و تأثیرات قابل اندازه گیری از خود بر جای بگذارند. ما دستگاهی را کشف کرده‌ایم که می‌تواند این تغییرات را اندازه گیری کند؛ قصد دارم بخشی از این تحقیقات را نیز با شما در میان بگذارم.

همچنین چندین شاخص بیولوژیکی مختلف را در رابطه با تغییر بیان ژن (فرایندی که تحت عنوان ایجاد تغییرات اپی‌زنتیکی شناخته می‌شود) اندازه گیری کرده‌ایم. در این کتاب خواهید دید که شما در زندان ژن‌های خود قرار ندارید و بیان ژن قابل تغییر است – به شرطی که فکر، عمل و رفتارتان عوض شود. در رویدادهای ما، شرکت کنندگان زندگی آشنای خود را به مدت چهار الی پنج روز ترک کرده و بجای آن در محیطی وقت می‌گذرانند که خود سابق‌شان را به یادشان نمی‌آورد. به این ترتیب، آنان خود را از آشنایان، دارایی‌ها، رفتارهای خودکار زندگی روزمره و

مکان‌هایی که بصورت روتین به آن‌ها مراجعه می‌کنند، جدا کرده و با استفاده از چهار نوع مراقبه‌ی مختلف – قدم زنان، نشسته، ایستاده و خوابیده – حالت درونی خود را تغییر می‌دهند. و در هر یک از این مراقبه‌ها، یاد می‌گیرند که کس دیگری باشند.

می‌دانیم این مطالب حقیقت دارد، چون تحقیقات ما تغییرات قابل توجهی را در بیان ژن شاگردان‌مان نشان می‌دهد؛ حتی تغییرات قابل توجهی در سلامتی آنان نیز به ثبت رسیده است. اگر به کسی نتایج قابل اندازه گیری نشان دهیم که ثابت کند واقعاً انتقال دهنده‌های عصبی، هورمون‌ها، ژن‌ها، پروتئین‌ها و آنزیم‌های خود را فقط با فکر کردن تغییر داده است، او بهتر خواهد توانست تلاش خود را توجیه کرده و به خود ثابت کند که واقعا دارد تغییر می‌کند.

وقتی ایده‌های درون این کتاب را با شما به اشتراک گذاشتم و قدم به قدم این فرایند را به شما نشان داده و حقایق علمی نهفته در این کار را برایتان روشن کردم، خواهید دید که اطلاعات دقیق زیادی کسب کرده‌اید. اما نگران نباشید: در فصل‌های مختلف مفاهیم کلیدی خاصی را مرور خواهم کرد. من این کار را از قصد انجام می‌دهم تا آموخته‌های قبلی را به شما یادآوری کنم و بتوانیم مدل بزرگ‌تری از درک و فهم را در آن لحظه ایجاد کنیم. گاهی ممکن است مطالبی که من ارائه می‌کنم، چالشی باشد. من سال‌هاست که این مطالب را به مخاطبینم آموزش می‌دهم و می‌دانم که مطالب زیاد است. آموخته‌هایتان را به شما یادآوری می‌کنم تا مجبور نباشید که به عقب باز گردید و دنبال اطلاعات مورد نیازتان بگردید؛ هر چند هر گاه که لازم باشد می‌توانید فصل‌های قبلی را مرور کنید. البته تمام این اطلاعات شما را برای تحول شخصی‌تان آماده می‌کند. پس هر چه بهتر

ذهن خود را بر این مطالب مسلط کنید، راحت‌تر خواهید توانست تسلیم مراقبه‌های پایان فصل‌ها شوید و از آن‌ها بعنوان ابزار استفاده کنید تا تجربه‌ی شخصی خودتان را داشته باشید.

محتوای کتاب چیست؟

در فصل ۱ سه داستان برایتان تعریف خواهم کرد که درک خوبی از معنای ماوراء طبیعی شدن به شما می‌دهد. در داستان اول با خانمی به نام آنا آشنا خواهید شد که بخاطر ضربه روحی که در گذشته خورده بود، به چندین بیماری جدی مبتلا شده بود. احساس استرس ژن‌های او را روشن کرده بود و هورمون‌های مربوط به این ژن‌ها شرایط جسمی بسیار دشواری برای وی ایجاد کرده بود. داستان بسیار جالبی است. من عمداً این داستان را انتخاب کرده و تمام جزئیات آن را ذکر کردم؛ چون می‌خواستم به شما نشان دهم که مهم نیست اوضاع چقدر بد باشد؛ شما همیشه قدرت تغییر آن را دارید – درست همانطور که این شیرزن این کار را کرد. او بسیاری از مراقبه‌های این کتاب را اجرا کرد تا شخصیت خود را تغییر داده و خود را شفا دهد. به نظر من او مثال بارز و زنده‌ی حقیقت است. البته او تنها کسی نیست که توانسته است هر روز بر خود غلبه کند تا به کس دیگری تبدیل شود. او تنها یکی از شاگردانی است که توانسته‌اند این کار را انجام دهند – و اگر آن‌ها توانسته‌اند، شما هم می‌توانید.

دو تا از داستان‌های شخصی خودم را نیز مطرح خواهم کرد – تجربه‌هایی که عمیقاً من را تغییر داده‌اند. این داستان‌ها را برای این به اشتراک می‌گذارم چون می‌خواهم شما را برای آن چیزی آماده کنم که وقتی از این قلمروی مکان-زمان (دنیای نیوتنی که در کلاس فیزیک دوران دبیرستان

با آن آشنا شده‌ایم) خارج شوید و غده‌ی پینه‌آل خود را فعال کرده و وارد قلمروی زمان-مکان (دنیای کوانتومی) شوید، ممکن خواهد شد. بسیاری از شاگردان ما تجربه‌های عرفانی و بین ابعادی مشابهی را از سر گذرانده‌اند که در زمان وقوع‌شان به اندازه‌ی این واقعیت مادی، واقعی به نظر رسیده‌اند.

از آنجا که نیمه‌ی دوم این کتاب به ابعاد فیزیکی، عصب شناختی، نورواندوکرینولوژی و حتی ژنتیکی این قضیه اختصاص دارد، امیدوارم این داستان‌ها کنجکاوی شما را شعله‌ور کند و مغز شما را به روی امکان‌ها بگشاید. شمای آینده‌ای وجود دارد – شمایی که از پیش در لحظه‌ی اکنونِ جاویدان وجود دارد – که در عمل خودش را به سمت شمایی که در حال خواندن این کتاب است فرا می‌خواند. و این شمای آینده مهربان‌تر، کامل‌تر، آگاه‌تر، حاضرتر، شاداب‌تر، هشیارتر، راسخ‌تر، ماوراء طبیعی‌تر و سالم‌تر است. این همان شمایی است که به انتظار نشسته است تا شما انرژی خود را تغییر دهید و هر روز انرژی خود را با انرژی او همگام کنید تا بتوانید او را پیدا کنید – او واقعاً در این لحظه‌ی ابدیِ اکنون وجود دارد.

فصل ۲ به یکی از موضوعات مورد علاقه‌ی من می‌پردازد. این فصل را نوشتم تا بتوانید بطور کامل معنای بودن در لحظه‌ی حال را درک کنید. از آنجا که تمام احتمالات بالقوه بعد پنجم که تحت عنوان بعد کوانتومی (یا میدان یکپارچه[9]) شناخته می‌شود در لحظه‌ی اکنونِ ابدی[10]وجود دارند،

[9] Unified field
[10] Eternal present moment

تنها راه ایجاد زندگی جدید، شفا یافتن و یا تغییر آینده‌ی قابل پیش بینی این است که از خود عبور کنید.

این لحظه‌ی فاخر – که آن را در هزاران اسکن مغزی مشاهده کرده‌ایم – زمانی فرا می‌رسد که شخص بتواند خاطره‌ی خودش را در ازای رسیدن به امر بزرگ‌تر تسلیم کند. لذا بسیاری از مردم اکثریت زندگی خود را در حالت ناخودآگاه زندگی کرده و بطور منظم مطابق همان روتین‌های سابق به زندگی خود ادامه می‌دهند؛ و بصورت خودکار گذشته‌ی خود را به داستان تبدیل کرده و هر روز همان احساس سابق را تجربه می‌کنند. در نتیجه آنان مغز و بدن خود را برنامه ریزی می‌کنند تا در آینده‌ی قابل پیش بینی یا گذشته‌ی آشنا سیر کند و هرگز وارد لحظه‌ی حال نشوند. رسیدن به این مهم نیازمند تمرین است اما ارزش تلاشش را دارد. یافتن نقطه‌ی شیرین لحظه‌ی حال مستلزم داشتن اراده‌ای است که از تمام برنامه‌های خودکار شما بزرگ‌تر باشد؛ اما من در تمام گام‌های این مسیر شما را همراهی خواهم کرد.

در ابتدای این فصل مرور مختصری بر برخی از اصول علمی خواهیم کرد تا واژگان مشترکی برایمان ایجاد شود. این اصول را بسیار ساده توضیح خواهم داد. برای اینکه به آن جایی برسید که من برایتان در نظر گرفته‌ام لازم است ابتدا در مورد عملکرد مغز (یعنی ذهن)، سلول‌ها و شبکه‌های عصبی، بخش‌های مختلف سیستم عصبی، مواد شیمیایی، احساسات و استرس، امواج مغزی، توجه و انرژی و چند موضوع دیگر حرف بزنیم. باید این زبان را پایه ریزی کنم تا بتوانم قبل از اینکه روش مراقبه را به شما یاد دهم، برایتان توضیح دهم که چرا باید این کارها را انجام دهید. اگر اطلاعات

صریح‌تر و عمیق‌تر می‌خواهید، از شما دعوت می‌کنم یکی از کتاب‌های قبلی من را بخوانید _از جمله *شکستن عادت‌های کهنه*).

فصل ۳ موقع ورود شما به دنیای کوانتومی – یعنی بعد پنجم – است. در این فصل می‌خواهم این مطلب را به شما نشان دهم که میدانی نامرئی از انرژی و اطلاعات هست که در ورای قلمروی سه بعدی مکان و زمان وجود دارد – و ما به آن دسترسی داریم. در واقع، وقتی وارد لحظه‌ی حال شدید و پای در این قلمرویی نهادید که در ورای حواس شما وجود دارد، آنگاه آماده‌اید که واقعیت مطلوب خود را ایجاد کنید. وقتی بتوانید تمام توجه خود را از بدنتان، افراد دخیل در زندگی‌تان، اشیای تحت مالکیت‌تان و جاهایی که می‌روید برگیرید، آنگاه شما به معنای واقعی کلمه آن هویتی را که در اثر زیستن بعنوان بدن در این مکان و زمان شکل گرفته است، فراموش خواهید کرد.

در این لحظه است که شما به مثابه آگاهی محض وارد قلمروی میدان کوانتومی می‌شوید – قلمرویی که در ورای مکان و زمان است. شما نمی‌توانید با مشکلات خود، با نام خود، با برنامه‌ها و روتین‌های خود، با رنج و با احساسات خود وارد این مکان غیرمادی شوید. شما نمی‌توانید در مقام خود وارد شوید – باید وقتی از خود بی‌خود شدید، وارد شوید. در واقع وقتی دانستید که چگونه باید آگاهی خود را از امور شناخته شده (دنیای ماده و جسم) دور کرده و به سمت امور ناشناخته (دنیای غیرمادی امکان‌ها) ببرید و توانستید در آنجا راحت باشید، می‌توانید انرژی خود را تغییر دهید تا با فرکانس احتمال بالقوه مورد نظر خودتان که از قبل در میدان کوانتومی وجود دارد، مطابقت پیدا کند. (توجه: در واقع تمام احتمالات بالقوه در آنجا وجود دارند، پس عملاً هرچه بخواهید می‌توانید

بیافرینید). وقتی یک تطابق ارتعاشی[11] بین انرژی شما و انرژی احتمال بالقوه مورد نظرتان در میدان یکپارچه حاصل شد، شما آن تجربه را به سمت خود جذب خواهید کرد. تمام این کارها را به شما یاد خواهم داد.

در پایان فصل ۳ توصیف مختصری از مراقبه‌ای آورده‌ام که خودم آن را ساخته‌ام تا به شما کمک کند واقعاً دنیای کوانتوم را تجربه کنید. از این فصل به بعد، در انتهای تمام فصل‌های آموزشی یک مراقبه‌ی مختصر وجود دارد. که البته می‌توانید خودتان تمام مراقبه‌ها را بدون گوش دادن به فایل ضبط شده نیز انجام دهید.

اگر مراقبه را خودتان انجام می‌دهید، توصیه می‌کنم در حین مراقبه به موسیقی گوش فرا دهید. بهترین نوع موسیقی برای این کار، موسیقی بی‌کلام است و بهتر است موسیقی شما آرام‌بخش باشد. بهتر است موسیقی مورد استفاده طوری باشد که شما را به فکر وا ندارد و خاطرات گذشته را برایتان زنده نکند.

در فصل ۴ شما را با پرطرفدارترین مراقبه‌ی گروهمان آشنا می‌کنم. این مراقبه *تبرک مراکز انرژی* نام دارد. تمام این مراکز تحت کنترل سیستم عصبی خودمختار است. بصورت علمی به شما نشان خواهم داد که چطور باید هر یک از این مراکز را در حین مراقبه به بهترین نحو برای دستیابی به سلامتی برنامه ریزی کنید. اگر مراقبه‌های مقدماتی من را انجام داده باشید (که در آن توجه خود را به بخش‌های مختلف بدن و فضای اطراف بدن معطوف می‌کردیم)، باید بگویم که تمام تمرینات

---

[11] Vibrational match

شما جهت آمادگی برای این مراقبه بوده است. این تمرینات به شما کمک کرده است که مهارت تمرکز و تغییر امواج مغزی را تقویت کنید تا بتوانید وارد سیستم عامل سیستم عصبی خودمختار شوید. وقتی وارد سیستم عامل شدید، می‌توانید آن را بصورت مناسب برنامه ریزی کنید تا شفا پیدا کنید، سلامتی‌تان بهبود یابد و انرژی و زندگی‌تان بهتر شود.

در فصل ۵ شما را با تنفسی آشنا خواهم کرد که در آغاز بسیاری از مراقبه‌هایمان از آن استفاده می‌کنیم. این نوع تنفس به شما امکان می‌دهد انرژی خود را تغییر دهید، در بدن خود جریان الکتریکی ایجاد کنید و میدان الکترومغناطیسی قدرتمندتری در پیرامون خود ایجاد کنید. همانطور که توضیح خواهم داد، انرژی بیشتر افراد در بدن ذخیره می‌شود چون در اثر چندین سال تفکر، عمل و احساس یکسان بدن خود را شرطی کرده‌اند که نقش ذهن را بازی کند. همین فرایند – زیستن در حالت بقا – است که باعث می‌شود بیشتر این انرژی سازنده در بدن به دام بیفتد. لذا باید راهی پیدا کنیم که این انرژی را از بدن خارج کرده و در اختیار مغز قرارش دهیم؛ جایی که در آن به مصارف بهتری خواهد رسید.

وجه فیزیولوژیک این نوع تنفس را برای شما شرح خواهم داد تا وقتی خواستید خود را از چنگال گذشته راحت کنید، بتوانید عزم بیشتری را در نفس‌هایتان قرار دهید. وقتی توانستید تمام این انرژی را آزاد کرده و به سمت مغز ارسال کنید، یاد خواهید گرفت که چگونه باید بدن خود را نسبت به ذهنیت جدید شرطی کنید. به شما نشان خواهم داد که چطور باید از نظر عاطفی به بدن‌تان یاد دهید که چگونه بجای زیستن در واقعیت گذشته-حال (که ما بیشتر وقت خود را در آن

می‌گذرانیم) در واقعیت آینده-حال زندگی کند. علم به ما می‌گوید که محیط به ژن‌هایمان سیگنال می‌دهد. از آنجا که احساسات محصول شیمیایی نهایی تجربه‌های ما در محیط هستند، وقتی شما احساسات والایی را در حین مراقبه در خود ایجاد می‌کنید، نه تنها سطح انرژی بدن‌تان افزایش می‌یابد، بلکه همچنین - *جلوتر از محیط* - به ژن‌های جدید سیگنال‌های جدیدی ارسال خواهید کرد.

هیچ چیز جای یک یا دو داستان خوب را نمی‌گیرد. در فصل ۶ نمونه‌ی چند شاگرد را بیان خواهم کرد که مراقبه‌های فصول گذشته را اجرا کرده‌اند. این موارد همچون ابزارهایی آموزشی هستند که به شما کمک می‌کنند مطالب ارائه شده را بطور کامل درک کنید. بیشتر افرادی که در موردشان خواهید خواند، تفاوتی با شما ندارند — افرادی عادی که کارهای غیرعادی کرده‌اند. دلیل دیگر ذکر این داستان‌ها این است که شما بتوانید شخصاً با این افراد وارد ارتباط شوید. وقتی به این فکر رسیدید که *اگر آن‌ها توانسته‌اند، پس من هم می‌توانم*، آنگاه طبیعی است که باورتان به خودتان بیشتر می‌شود. من همیشه به گروه‌مان می‌گویم «وقتی انتخاب کردید که به خود ثابت کنید چقدر قدرت دارید، هیچ تصوری ندارید از اینکه ممکن است در آینده به چه افرادی کمک کنید». این افراد شاهدند که این کار برای شما هم ممکن است.

در فصل ۷ مبحث انسجام قلبی را مطرح خواهم کرد. وقتی واقعا حاضر باشیم، وقتی بتوانیم احساسات متعالی را حفظ کنیم و وقتی آنقدر احساس امنیت کنیم که خود را بطور کامل به روی امکان‌ها بگشاییم، آنگاه قلبمان نیز مانند مغزمان به شیوه‌ی سازمان یافته و منظم کار خواهد کرد.

مغز فکر می‌کند، اما قلب می‌داند. قلب مرکز وحدت، سلامت و یکپارچگی آگاهی است. این مرکز پیوند شماست با میدان یکپارچه. وقتی این مرکز فعال شود، می‌توانید از حالت خودخواه به حالت از خود بی‌خودی برسید. وقتی بتوانید این حالت‌های درونی را مستقل از شرایط محیط بیرون حفظ کنید، بر محیط خود مسلط شده‌اید.

فصل ۸ راجع به یکی از فعالیت‌های مهم دیگری است که در کارگاه‌های پیشرفته انجام می‌دهیم: ترکیب دستگاه زیبابین[12] با ویدیوهایی تحت عنوان فیلم‌های ذهن که شاگردان ما راجع به آینده‌ی خود درست می‌کنند. ما از زیبابین برای ایجاد حالت خلسه استفاده می‌کنیم، چون وقتی شما در حالت خلسه قرار داشته باشید، تلقین پذیری شما نسبت به اطلاعات بیشتر می‌شود. تلقین پذیری یعنی توانایی پذیرش، باور و تسلیم شدن در برابر اطلاعات بدون هیچ گونه تحلیلی. اگر این کار را درست انجام دهید، خواهید توانست ضمیر ناخودآگاه خود را برنامه ریزی کنید. لذا منطقی است اگر بگوییم وقتی از زیبابین برای تغییر امواج مغزی استفاده می‌کنید – و چشمانتان برخلاف مراقبه‌های دیگر، باز است – می‌توانید حجم ذهن تحلیلی را کاهش دهید و درهای مابین ذهن ناخودآگاه و خودآگاه را باز کنید.

وقتی بعد از این کار، فیلم ذهن را تماشا کردید – و صحنه‌هایی از خود و تصاویری از آینده را مشاهده نمودید – دارید خود را برای آینده‌ی جدید برنامه ریزی می‌کنید. به این ترتیب وقتی شاگردان ما وقت گذاشته و فیلم ذهن خود را ساخته و با زیبابین آن را تماشا کردند، توانستند

---

[12] kaleidoscope

زندگی و فرصت‌های خارق العاده‌ای برای خود بیافرینند. برخی از شاگردان به فیلم سوم خود رسیده‌اند، چون تمام محتوای دو فیلم اول محقق شده است!

در فصل ۹ مراقبه‌ی قدم‌زنی را توضیح خواهم داد. این نوع مراقبه هم ایستادن دارد و هم قدم زدن. به نظر من این تمرین ابزار ارزشمندی است که به ما کمک می‌کند به معنای واقعی کلمه به درون آینده قدم بگذاریم. بسیار پیش می‌آید که مراقبه‌های نشسته‌ی ما عالی از آب در بیایند و بتوانیم طی آن‌ها با چیزی که از خودمان بزرگ‌تر است، وارد ارتباط شویم؛ اما وقتی چشم باز می‌کنیم و عقلمان سر جایش می‌آید، دوباره وارد حالت ناخودآگاه می‌شویم و به یک سری برنامه‌ی ناخودآگاه، واکنش عاطفی و نگرش خودکار بر می‌گردیم. من این مراقبه را برای این ایجاد کرده‌ام که می‌خواهم گروه ما بتواند انرژی آینده‌ی خود را در خود تجلی بخشید – و این کار را هم با چشمان باز و هم با چشمان بسته انجام دهد. به مرور زمان و در اثر تمرین ممکن است کار به جایی برسد که شما همچون یک فرد ثروتمند فکر کنید، مانند یک وجود لایتناهی عمل کنید و یا شادی وافری در وجود خود احساس کنید، چون مدارهای مورد نیاز را نصب کرده‌اید و بدن خود را شرطی کرده‌اید تا به آن شخص تبدیل شوید.

فصل ۱۰ شامل دسته‌ی دیگری از بررسی‌های موردی است تا درک شما را با تمثیل و مثال جلا بخشد. این داستان‌های خارق العاده به شما کمک خواهد کرد که از قضیه سر در بیاورید و اطلاعات را از یک زاویه‌ی دیگر دریافت کنید و راجع به افرادی مطالعه کنید که خود شخصاً آن را تجربه

کرده‌اند. امیدوارم این افراد شما را ترغیب کنند که تمرینات خود را با تعهد، قطعیت و اعتماد بیشتری انجام دهید تا بتوانید حقیقت را شخصاً تجربه کنید.

فصل ۱۱ ذهن شما را به روی امکان‌های دنیای بین ابعادی می‌گشاید که در ورای حواس ما قرار دارند. در لحظات سکوت، اغلب ذهن من به سمت امور عرفانی متمایل می‌شود – عرفان یکی از موضوعات مورد علاقه‌ی من است. عاشق این تجربه‌های متعالی هستم؛ تجربه‌هایی که آنقدر صادق و واقعی‌اند که بعد از آن‌ها نمی‌توانم مانند سابق ادامه دهم، چون دیگر خیلی می‌دانم. طی این رویدادهای درونی، سطح هشیاری و انرژی آنقدر عمیق می‌شود که وقتی به شخصیت خود بر می‌گردم، اغلب با خود فکر می‌کنم *من این را کاملاً اشتباه فهمیده‌ام*. منظورم از *این* این است که واقعیت واقعاً چگونه است، نه اینکه من بخاطر شرطی شدن آن را چگونه می‌بینم.

در این فصل من شما را به سفری می‌برم که از این قلمروی مکان–زمان –که در آن مکان ابدی است و ما زمان را در حین حرکت در مکان تجربه می‌کنیم – شروع می‌شود و به قلمروی زمان–مکان ختم می‌شود – که در آن زمان ابدی است و ما مکان (یا مکان‌ها و ابعاد مختلف) را در حین حرکت در زمان تجربه می‌کنیم. این سفر درک شما از ماهیت واقعیت را به چالش خواهد کشید. فقط می‌توانم بگویم اگر شکیبا باشید به آن خواهید رسید. ممکن است برای درک کامل لازم باشد چند بار آن را بخوانید، اما وقتی مطالب را می‌خوانید و در آن تأمل می‌کنید، تأمل شما باعث می‌شود مغز جهت آماده شدن برای تجربه، مدارهایی در خود ایجاد کند.

وقتی از پیوندتان با این دنیای مادی گذر کردید و وارد میدان یکپارچه شدید – میدانی مملو از امکان‌های لایتناهی –سیستم‌های زیستی وجود دارد که این انرژی را که فراتر از ارتعاش ماده است، گرفته و به تصاویری در درون مغز تبدیل می‌کند. در اینجاست که غده‌ی پینه‌آل وارد عمل می‌شود و این موضوع فصل ۱۲ است. غده‌ی پینه‌آل خود را –که غده‌ی کوچکی در ناحیه‌ی مرکزی خلف مغز است – آنتنی در نظر بگیرید که می‌تواند فرکانس‌ها و اطلاعات را انتقال داده و به تصاویر واضح تبدیل کند. وقتی شما غده‌ی پینه‌آل خود را فعال می‌کنید، بدون استفاده از حواس، تجربه‌ی حسی کاملی را از سر خواهید گذراند. این رویداد درونی در ذهن شما واقعی‌تر از تمام تجربه‌های گذشته به نظر خواهد رسید. به عبارت دیگر برای اینکه خود را به طور کامل در تجربه‌ی درونی گم کنید، باید این تجربه آنقدر واقعی باشد که *شما در آن حاضر باشید*. وقتی چنین شد، این غده‌ی کوچک ملاتونین را به متابولیت‌های بسیار قدرتمندی تبدیل می‌کند که باعث می‌شوند شما چنین تجربه‌ای داشته باشید. ابتدا ویژگی‌های این غده را بررسی می‌کنیم و سپس یاد خواهید گرفت چطور آن را فعال کنید.

در فصل ۱۳ با یکی از جدیدترین تلاش‌های ما آشنا می‌شوید: پروژه‌ی انسجام. وقتی طی اندازه گیری‌ها متوجه شدیم که بسیاری از شاگردان ما در یک زمان واحد، در یک روز یکسان و در یک مراقبه‌ی یکسان وارد انسجام قلب می‌شوند، پی بردیم که آنان بصورت غیر موضعی (یعنی نه بصورت جسمی، بلکه بصورت انرژیایی) بر هم تأثیر می‌گذارند. انرژی‌ای که آنان بصورت احساسات متعالی از خود ساطع می‌کردند، نیت‌شان را در خود حمل می‌کرد؛ نیت آنان این بود که

بیشترین خیر به تمام افراد موجود در اتاق برسد. جمع بزرگی از افراد را تصور کنید که همگی انرژی خود را بالا می‌برند و سپس نیت می‌کنند که این انرژی باعث شود زندگی‌ها بهتر شوند، بدن‌ها شفا یابند، رویاها حقیقت پیدا کنند، آینده‌ها تحقق یابند و عرفان به بخش عادی زندگی ما تبدیل شود.

وقتی دیدیم که شاگردان ما می‌توانند قلب دیگران را بگشایند، دانستیم که وقت آن است مراقبه‌ای جهانی را آغاز کنیم تا دنیا را تغییر دهیم. هزاران هزاران نفر از سراسر دنیا در کار تغییر دنیا و شفا دادن سیاره‌ی عزیزمان و ساکنانش سهیم شده‌اند. بالاخره مگر هدف از این کار این نیست که دنیا را جای بهتری کنیم؟ از نظر علمی تمام این قضیه را برایتان توضیح خواهم داد – و منظوم واقعاً علم است. بررسی‌های کافی راجع به قدرت پروژه‌های صلح طلبی انجام شده و ثابت کرده است که این پروژه‌ها واقعا کار می‌کند؛ پس بجای اینکه فقط به خواندن تاریخ بسنده کنیم، چرا نیاییم و تاریخ‌سازی نکنیم؟

فصل آخر کتاب فصل ۱۴ است که در آن چند مورد فوق العاده از تجربه‌های عرفانی افرادی را ذکر کرده‌ام که در حین نگارش کتاب حاصل شده‌اند. دوباره متذکر می‌شوم که هدف من از به اشتراک گذاشتن این تجربه‌ها این است که به شما نشان دهم اگر تمرین کنید، عرفانی‌ترین تجربه‌ها در انتظارتان نشسته است.

خب آیا آماده‌اید تا ماوراء طبیعی شوید؟

فصل ۱: گشودن درها به روی ماوراء الطبیعه

اواخر بهار بود و تابستان تازه داشت رخ می‌نمود؛ روزی که قرار بود برای آنا ویلمز یکشنبه‌ای عادی باشد، هر چیزی شد جز یک روز عادی.

درهای فرانسوی از هال به سمت باغچه باز شده بودند؛ و پرده‌های نازک سفید در نسیم معطری که از سمت باغچه به داخل خانه می‌وزید، رقصیدن گرفته بود. پرتوهای درخشان نور خورشید خود را روی تن آنا پخش می‌کردند. در بیرون خانه ارکستی از پرندگان خوش‌آواز به راه افتاده بود و آنا می‌توانست نغمه‌ی دلنواز خنده‌ی کودکان و صدای شلپ شلوپ استخر همسایه را بشنود. پسر ۱۲ ساله‌ی آنا روی مبل لم داده بود و کتاب می‌خواند؛ صدای دختر ۱۱ ساله‌ی آنا از طبقه‌ی بالا به گوش می‌رسید که داشت برای خود آواز می‌خواند.

آنا که در حوزه‌ی روان درمانی کار می‌کرد، مدیر و عضو هیئت مدیره‌ی یک موسسه‌ی روان درمانی در آمستردام بود که سالانه بیش از ۱۰ میلیون یورو درآمد داشت. او اغلب آخر هفته‌ها را صرف مطالعه‌ی متون مرتبط با حرفه‌اش می‌کرد و امروز نیز در صندلی چرمی قرمز خود نشسته بود و داشت مقاله می‌خواند. آنا اصلاً نمی‌دانست که قرار است طی چند دقیقه این دنیای رویایی به کابوسی وحشتناک تبدیل شود.

آنا حواسش جمع نبود؛ متوجه شد که تمام حواسش متوجه مقاله نیست. کاغذها را روی زمین گذاشت و ایستاد؛ به این فکر می‌کرد که همسرش ممکن است کجا رفته باشد. او صبح زود وقتی

آنا داشت دوش می‌گرفت، از خانه بیرون زده بود. بدون اینکه به کسی بگوید کجا دارد می‌رود، از خانه ناپدید شده بود. بچه‌ها گفتند که پدرشان خداحافظی کرده بود و قبل از خروج از خانه هر دوی آن‌ها را بغل کرده بود. آنا چند بار به موبایل همسرش زنگ زده بود، اما او گوشی را بر نمی‌داشت. یک بار دیگر با او تماس گرفت – جواب نداد. یک جای کار می‌لنگید.

ساعت ۳:۳۰ بعد از ظهر بود که زنگ در به صدا درآمد؛ آنا در را باز کرد و دید که دو افسر پلیس جلوی در ایستاده‌اند.

یکی از افسرها پرسید «شما خانم ویلمز هستید؟». آنا به نشانه‌ی تأیید سر تکان داد؛ افسرها اجازه خواستند که به داخل خانه بیایند و با او حرف بزنند. آنا کمی دل نگران و متحیر شده بود. آن‌ها خبر را به آنا دادند: صبح آن روز همسر آنا از یکی از بلندترین ساختمان‌ها در مرکز شهر خود را پایین انداخته بود و متاسفانه فوت کرده بود. آنا و دو فرزندش حیرت زده و مبهوت شده بودند.

آنا نفسش بند آمده بود؛ نفس نفس می‌زد؛ بی اختیار می‌لرزید. زمان متوقف شده بود. فرزندانش از تعجب فلج شده بودند؛ آنا تلاش می‌کرد بخاطر آن‌ها درد و استرس خود را پنهان کند. ناگهان درد شدیدی در سرش پیچید و همزمان درد عمیقی در ناحیه شکمش نیز ایجاد شد. وقتی مغزش داشت دست و پا زنان از این فکر به آن فکر می‌پرید، گردن و شانه‌هایش بلافاصله سفت شد. هورمون‌های استرس بر او غلبه کرده بودند. حالا آنا در حالت بقا قرار گرفته بود.

هورمون‌های استرس چگونه کنترل را در دست می‌گیرند

از نقطه نظر علمی زیستن با استرس معادل زیستن در حالت بقاست. وقتی ما متوجه می‌شویم که موقعیتی استرس‌زا به نوعی تهدیدمان می‌کند (طوری که نمی‌توانیم نتیجه را کنترل و یا پیش بینی کنیم)، سیستم عصبی ابتدایی تحت عنوان سیستم عصبی سمپاتیک فعال می‌شود و بدن حجم بالایی از انرژی را در واکنش به عامل استرس‌زا آزاد می‌کند. از نظر فیزیولوژیکی، بدن بصورت خودکار از منابع استفاده می‌کند تا با خطر کنونی مواجه شود.

مردمک‌ها گشاد می‌شوند تا بهتر ببینیم؛ ضربان قلب و نرخ تنفس بالا می‌رود تا بتوانیم بدویم، بجنگیم و یا مخفی شویم؛ گلوکز بیشتری وارد جریان خون می‌شود تا انرژی در دسترس سلول‌ها قرار گیرد؛ و جریان خون ما به سمت اندام‌های حرکتی منتقل شده و از اندام‌های داخلی دور می‌شود تا در صورت نیاز بتوانیم سریع‌تر حرکت کنیم. در اثر هجوم آدرنالین و کورتیزول به سمت عضلات، سیستم ایمنی ابتدا فعال‌تر شده و سپس با افت فعالیت مواجه می‌شود و به این ترتیب انرژی زیادی فراهم می‌شود تا فرد بتواند فرار کرده و یا در مقابل عامل استرس‌زا از خود دفاع کند. گردش خون از سمت قسمت پیشانی و منطقی مغز دور شده و به سمت عقب مغز منتقل می‌شود تا بتوانیم ظرفیت کمتری را به تفکر خلاقانه اختصاص داده و بیشتر به غریزه و واکنش سریع متکی باشیم.

اخبار استرس‌زای خودکشی همسر آنا، بدن و مغز وی را وارد حالت بقا کرد. تمام ارگانیسم‌ها می‌توانند در کوتاه مدت شرایط نامطلوب را تحمل کنند. تمام ما این توانایی را داریم که با دوره‌های کوتاه استرس مقابله کنیم. وقتی رویدادی تمام می‌شود، بدن معمولاً طی چند ساعت به حالت تعادل باز می‌گردد، سطح انرژی خود را افزایش داده و منابع حیاتی‌اش را بازیابی می‌کند. اما وقتی استرس

طی چند ساعت تمام نشود، بدن هرگز تعادل خود را باز نمی‌یابد. در حقیقت، هیچ ارگانیسمی در طبیعت نمی‌تواند مدتی طولانی را در حالت اورژانسی و استرس دوام بیاورد.

ما انسان‌ها به لطف مغزهای بزرگی که داریم می‌توانیم راجع به مشکلات فکر کنیم، رویدادهای گذشته را مجدداً زندگی کنیم و یا بدترین حالت‌ها را برای رویدادهای آینده پیش بینی کرده و از این طریق فقط با فکر کردن آبشاری از مواد شیمیایی استرس‌زا را در بدن خود ایجاد کنیم. کافی است به یک رویداد آشنای گذشته زیاد فکر کنیم و یا تلاش کنیم آینده‌ی غیر قابل پیش بینی را کنترل کنیم؛ آنگاه است که بدن و ذهنمان از حالت فیزیولوژیک عادی خود خارج می‌شود.

آنا هر روز و هر روز این رویداد را در ذهن خود مرور می‌کرد. آنا نمی‌دانست که بدنش تفاوت بین رویداد اصلی و خاطره‌ی این رویداد را نمی‌داند و این خاطره نیز همان احساساتی را ایجاد می‌کند که رویداد اصلی ایجاد کرده بود. آنا داشت مواد شیمیایی ثابتی را در مغز و بدن خود تولید می‌کرد، گویی که رویداد داشت دوباره و دوباره رخ می‌داد. در نتیجه مغزش داشت پیوسته این رویداد را در بانک حافظه ذخیره می‌کرد و بدنش داشت از نظر احساسی مواد شیمیایی مرتبط با آن رویداد را صدها بار در روز تجربه می‌کرد. او با فراخوانی مکرر تجربه داشت ناخواسته مغز و بدن خود را در گذشته به دام می‌انداخت.

احساسات پیامد (یا بازخورد) شیمیایی تجربیات گذشته هستند. وقتی حواس ما اطلاعات ورودی محیط را ثبت می‌کند، دسته‌هایی از نورون‌ها به صورت شبکه در می‌آیند. وقتی آن‌ها به صورت الگو در آمدند، مغز ماده‌ای شیمیایی ایجاد می‌کند که در تمام بدن پخش می‌شود. این ماده‌ی شیمیایی

احساس نام دارد. رویدادها وقتی بهتر به یاد آورده می‌شوند که بتوانیم احساس‌شان را به یاد بیاوریم. هرچه بهره‌ی احساسی رویدادی – خوب یا بد – بیشتر باشد، تغییری که در وضعیت شیمیایی درونی ما ایجاد می‌کند، بیشتر خواهد بود. وقتی ما در درون خود متوجه تغییر قابل توجهی می‌شویم، مغزمان به آن چیز یا کس بیرونی که سبب این تغییر شده است، توجه می‌کند – و از این تجربه‌ی بیرونی عکس می‌گیرد. این تعریف خاطره است.

بنابراین ممکن است مغز مهر خود را بر خاطره‌ی یک رویداد بزند و به این ترتیب این صحنه در ماده‌ی خاکستری مغز ما گیر بیفتد و زمان برای آن متوقف شود؛ این اتفاقی است که برای آنا افتاد. ترکیب افراد و اشیای مختلف در یک زمان و مکان در هنگام وقوع تجربه‌ی استرس‌زا در معماری عصبی ما به مثابه تصویری هولوگرافیک[۱۳] ثبت می‌شود. به این شیوه است که خاطرات بلند مدت ما ایجاد می‌شوند. لذا تجربه در مدار عصبی مغز حک می‌شود و احساس در بدن ذخیره می‌گردد – و اینگونه است که گذشته به حالت زیستی ما بدل می‌شود. به بیان دیگر، وقتی ما ضربه روحی زیادی را تجربه می‌کنیم، معمولاً از نظر عصب شناختی در داخل مدارهای آن تجربه می‌اندیشیم و از نظر شیمیایی در محدوده‌ی احساسات آن رویداد احساس را تجربه می‌کنیم؛ طوری که تمام حالت وجودی[۱۴]– طرز فکر و طرز احساس – ما از نظر بیولوژیکی در گذشته گرفتار می‌شود.

[13] holographic
[14] State of being

همانطور که درک می‌کنید، آنا با هجمه‌ی احساسات منفی مواجه شده بود: اندوه شدید، درد، احساس قربانی شدن، سوگ، احساس گناه، شرمندگی، نومیدی، خشم، نفرت، ناراحتی، تنفر، شوک، ترس، دلهره، نگرانی، کم آوردن، دلتنگی، فلاکت، ذلالت، انزوا، تنهایی، بی‌باوری و خیانت. و هیچ یک از این احساسات به این زودی‌ها از بین نمی‌رود. آنا زندگی خود را در چارچوب احساسات گذشته تحلیل می‌کرد و بیشتر و بیشتر دچار عذاب می‌شد. از آنجا که او نمی‌توانست بزرگ‌تر از احساس مداوم خود فکر کند و از آنجا که احساسات بایگانی گذشته است، او داشت در گذشته می‌اندیشید – و هر روز احساسش بدتر می‌شد. او که خود متخصص روان‌درمانی بود، از نظر منطقی و عقلی می‌دانست چه اتفاقی دارد برایش می‌افتد؛ اما تمام این بینش‌ها ذره‌ای از درد و رنج وی نمی‌کاست.

اطرافیان با او همچون کسی برخورد می‌کردند که همسرش فوت کرده است و این داشت به هویت جدید او تبدیل می‌شد. او خاطرات و احساسات خود را به حالت کنونی‌اش ربط می‌داد. وقتی کسی از او می‌پرسید چرا حالش اینقدر بد است، او داستان خودکشی را تعریف می‌کرد – و هر بار آن رنج، ناراحتی و اندوه را دوباره تجربه می‌کرد. آنا در تمام این مدت مدارهای یکسانی را در مغز خود فعال می‌کرد و احساسات یکسانی را بازتولید می‌کرد؛ و لذا مغز و بدن خود را بیشتر نسبت به گذشته شرطی می‌کرد. او هر روز طوری فکر، احساس و رفتار می‌کرد که گویی گذشته همچنان زنده است. و از آنجا که طرز فکر، طرز عمل و طرز احساس ما شخصیت ماست، شخصیت آنا کاملاً

توسط گذشته‌اش شکل می‌گرفت. از منظر بیولوژیکی، آنا به این دلیل مدام داستان خودکشی همسرش را تعریف می‌کرد که نمی‌توانست از آنچه رخ داده است، فراتر برود.

سراشیبی زندگی

آنا دیگر نمی‌توانست سر کار برود و مجبور شد مرخصی بگیرد. آنگاه بود که متوجه شد همسرش با اینکه یک وکیل موفق به شمار می‌رفت، وضعیت مالی نابسامانی برایشان به وجود آورده بود. او باید بدهی‌های قبل توجهی را پرداخت می‌کرد، که پیش از آن حتی از وجودشان خبر هم نداشت – و پولی نداشت که این بدهی‌ها را بپردازد. جای تعجب ندارد که استرس احساسی، روانی و ذهنی بیشتری به استرس قبلی آنا اضافه شد.

ذهن آنا در دایره‌های بی انتها گیر افتاده بود و پر بود از این سوالات: ***چطور خرج بچه‌ها را بدهم؟ در آینده باید چطور با این ضربه روحی برخورد کنیم و این واقعه چه تأثیری بر زندگی ما دارد؟ چرا همسرم بدون خداحافظی من را تنها گذاشت؟ چطور من نفهمیده بودم که همسرم انقدر غمگین است؟ آیا من در انجام وظایف همسری ناموفق بوده‌ام؟ چطور توانسته بود من را با دو بچه تنها بگذارد؟ و چطور باید این بچه‌ها را بزرگ کنم؟***

سپس قضاوت‌ها راه خود را به درون افکار آنا پیدا می‌کردند: ***او نباید خودکشی می‌کرد و من را با این وضعیت مالی افتضاح تنها می‌گذاشت! چه انسان بزدلی! چطور توانست این بچه‌ها را یتیم کند! حتی پیامی هم برای من و بچه‌ها ننوشت. از او بدم می‌آید چون حتی یادداشتی هم نگذاشته بود.***

چه انسان نامردی بود که من و این بچه‌ها را تنها گذاشت. آیا اصلا به این فکر کرده بود که چه بر سر ما می‌آید؟ **تمام این افکار بار عاطفی زیادی با خود حمل می‌کردند و لذا اثر مخرب بیشتری بر بدن می‌گذاشتند.**

نه ماه بعد در روز ۲۱ مارس ۲۰۰۸ آنا وقتی بیدار شد، از کمر به پایین فلج شده بود. چند ساعت بعد او در بیمارستان بستری شده بود و ویلچری کنار تختش قرار داشت؛ معلوم شد به بیماری نوریتیس[15] – التهاب سیستم عصبی – مبتلا شده است. بعد از چند آزمایش پزشکان نتوانستند علت این مشکل را تشخیص دهند و لذا به آنا گفتند که لابد بیماری خود ایمنی دارد. سیستم ایمنی آنا به ناحیه‌ی پایینی نخاع حمله کرده بود و با تجزیه‌ی لایه‌های پوشاننده و محافظ اعصاب، منجر به فلج هر دو پای او شده بود. او کنترل ادرار خود را از دست داده بود، در کنترل مدفوع خود مشکل داشت و هیچ احساس و حرکتی در ناحیه ران و پا نداشت.

وقتی سیستمِ عصبیِ «ستیز و گریز» بخاطر استرس مزمن روشن می‌شود و روشن می‌ماند، بدن از تمام ذخایر انرژی خود برای پرداختن به تهدید مداومی که به نظرش در محیط بیرون قرار دارد، استفاده می‌کند. بنابراین بدن دیگر در محیط درونی خود انرژی کافی برای رشد و ترمیم ندارد و لذا سیستم ایمنی به خطر می‌افتد. لذا بخاطر تعارض درونی مداوم آنا، سیستم ایمنی وی به بدنش حمله کرده بود. در نهایت او درد و رنجی را که در ذهن خود تجربه می‌کرد، بصورت فیزیکی در

[15] neuritis

بدن خود ظاهر کرده بود. خلاصه اینکه آنا نمی‌توانست بدنش را حرکت دهد، چون در زندگی‌اش حرکت رو به جلو نداشت – او در گذشته گیر افتاده بود.

پزشکان آنا به مدت شش هفته دوزهای بالایی از داروی دگزامتازون وریدی و یا سایر کورتیکو-استروئیدها را به او تزریق می‌کردند تا التهاب بدنش کاهش یابد. بخاطر استرس بیشتر و نوع داروهایی که مصرف می‌کرد – که می‌توانند سیستم ایمنی را ضعیف‌تر کنند – آنا به نوعی عفونت باکتریایی خطرناک مبتلا شد که برای درمان آن دوزهای سنگینی از آنتی بیوتیک برایش تجویز کردند. بعد از دو ماه آنا از بیمارستان مرخص شد؛ او با عصا راه می‌رفت. هنوز هم در پای چپ خود فاقد احساس بود و در ایستادن مشکل داشت. او نمی‌توانست درست راه برود. کنترل مدفوعش کمی بهتر شده بود، اما همچنان کنترلی بر دفع ادرار نداشت. همانطور که می‌توانید تصور کنید، این وضعیت جدید سبب افزایش استرس آنا شده بود. او همسرش را بخاطر خودکشی از دست داده بود، نمی‌توانست کار کند و خرج خود و بچه‌هایش را بدهد، دچار بحران جدی مالی شده بود و بخاطر فلج شدن پاهایش بیش از دو ماه در بیمارستان بستری شده بود. مادرش مجبور شده بود برای کمک به خانه‌ی آنا بیاید.

آنا از نظر احساسی، ذهنی و جسمی نابود شده بود و با اینکه در بهترین بیمارستان، بهترین پزشکان و بهترین داروها را در اختیار داشت، اما حالش بهتر نمی‌شد. در سال ۲۰۰۹ یعنی دو سال بعد از مرگ همسرش، معلوم شد او دچار افسردگی شده است – لذا مجبور شد داروهای دیگری را نیز به داروهای مصرفی خود اضافه کند. در نتیجه حال و هوای آنا از خشم به اندوه، از رنج به نومیدی

و از ناراحتی به ترس و نفرت تغییر می‌کرد. چون این احساسات بر اعمال او تاثیر می‌گذاشت، رفتارش تا حدودی غیرمنطقی شده بود. در ابتدا او بجز بچه‌هایش با تمام اطرافیانش دعوا می‌کرد. سپس کم کم با دختر کوچکش نیز وارد درگیری شد.

شب تاریک روح

در عین حال مشکلات جسمی دیگری نیز برای آنا به وجود آمد و مسیر زندگی از آنچه بود برایش دردناک‌تر شد. در اثر بیماری خود ایمنی دیگری تحت عنوان لیکن پلان[۱۶] فرساینده در غشای مخاطی دهانش زخم‌هایی ایجاد شد که تا ابتدای قسمت فوقانی مری‌اش گسترش پیدا کرد. برای درمان آن مجبور بود قرص‌ها و پمادهای دهانی کورتیکو-استروئید مصرف کند. داروی جدید باعث توقف ترشح بزاق در دهان آنا شد. او نمی‌توانست غذاهای سفت بخورد و بنابر این کم اشتها شد. آنا داشت همزمان سه نوع استرس را تجربه می‌کرد – جسمی، شیمیایی و احساسی.

در سال ۲۰۱۰ آنا وارد رابطه‌ای ناموفق با مردی شد که با بدزبانی، قلدری و تهدید مداوم، خود و بچه‌هایش را آزار می‌داد. او تمام پول، شغل و احساس امنیت خود را از دست داد. وقتی خانه‌اش را از دست داد، مجبور شد در خانه‌ی آن فرد بدزبان زندگی کند. سطح استرس او مدام داشت بالاتر می‌رفت. زخم‌هایش به غشاهای مخاطی دیگر بدنش سرایت کرد. سیستم ایمنی‌اش بطور کامل فرو پاشیده بود و داشت مشکلات پوستی متعدد، آلرژی‌های غذایی و مشکلات وزنی را تجربه می‌کرد.

---

[16] Lichen planus

سپس در بلع غذا دچار مشکل شد و معده‌اش سوزش پیدا کرد؛ و برای این مشکلات جدید نیز داروهای جدیدی برایش تجویز کردند.

آنا در ماه اکتبر در خانه شروع به روان درمانی کرد. او تنها می‌توانست سه روز در هفته، دو جلسه در روز مشتریانش را ببیند و آن هم پس از آنکه بچه‌هایش را به مدرسه می‌فرستاد. بعد از ظهرها آنقدر خسته و بدحال می‌شد که تا زمان بازگشت بچه‌ها از مدرسه دراز می‌کشید. سعی می‌کرد تا می‌تواند در اختیار فرزندانش باشد، اما رمقی برایش باقی نمی‌ماند و حالش بدتر از آن بود که از خانه بیرون برود. به ندرت پیش می‌آمد کسی را ببیند. او فاقد زندگی اجتماعی بود.

تمام شرایط بدن و زندگی او پیوسته وخامت اوضاع را به یاد او می‌آورد. او بصورت خودکار به هر کس و هر چیزی واکنش نشان می‌داد. تفکر او دچار آشوب شده بود و نمی‌توانست تمرکز کند. او دیگر قدرت و انرژی کافی برای زندگی کردن نداشت. گاهی وقتی کمی به خود فشار می‌آورد، ضربان قلبش به ۲۰۰ ضربه در دقیقه می‌رسید. همیشه خیس عرق بود و نفس نفس می‌زد و مدام در قفسه‌ی سینه‌ی خود درد شدیدی حس می‌کرد.

آنا داشت تاریک‌ترین شب روح خود را طی می‌کرد. ناگهان متوجه شد که چرا همسرش به زندگی خود پایان بخشیده است. او دیگر نمی‌توانست ادامه دهد و به فکر خودکشی بود. با خود گفت *از این که بدتر نمی‌شود...*

البته اوضاع بدتر شد. در ماه ژانویه‌ی ۲۰۱۱ تیم پزشکی آنا توموری را در نزدیک ورودی معده‌اش پیدا کرده و تشخیص دادند که آنا به سرطان مری مبتلا شده است. البته این اخبار استرس آنا را از قبل هم بیشتر کرد. پزشکان توصیه کردند آنا بصورت منظم جلسات شیمی درمانی را انجام دهد. هیچ کس از او راجع به استرس احساسی و ذهنی سوالی نکرد؛ آن‌ها تنها علامت‌های جسمی را درمان می‌کردند. اما واکنش استرس آنا کاملاً روشن شده بود و نمی‌شد آن را خاموش کرد.

عجیب است که این اتفاق برای افراد زیادی می‌افتد. افراد بخاطر شوک یا ضربه روحی در زندگی خود هرگز نمی‌توانند از احساسات مربوطه گذر کنند و زندگی و سلامتی‌شان از بین می‌رود. اگر اعتیاد چیزی باشد که فکر می‌کنید نمی‌توانید جلوش را بگیرید، آنگاه می‌توان گفت که افرادی مانند آنا به احساس استرسی که سبب بیماری‌شان می‌شود، معتاد می‌گردند. هجوم آدرنالین و سایر هورمون‌های استرس سبب تحریک مغز و بدن می‌شود و انبوهی از انرژی را فراهم می‌کند. به مرور زمان آن‌ها به این مواد شیمیایی معتاد می‌شوند – و سپس از افراد و شرایط زندگی خود

برای تسکین اعتیاد به این احساس استفاده می‌کنند تا بتوانند آن حالت احساسی بالا را دوباره تجربه کنند.

آنا از شرایط استرس‌زای زندگی خود استفاده می‌کرد تا این هجوم انرژی را از نو ایجاد کند و لذا بدون اینکه خود بداند به زندگی‌ای که از آن متنفر بود، اعتیاد پیدا کرده بود. علم به ما می‌گوید که چنین استرس مزمن و طولانی مدتی می‌تواند دکمه‌های ژنتیکی بیماری را فشار دهد. لذا اگر بتوان گفت که آنا با فکر کردن به مشکلات و گذشته‌ی خود داشت واکنش استرس را فعال می‌کرد، می‌توان گفت که افکارش سبب بیماری‌اش شده بودند. و چون هورمون‌های استرس خیلی قدرتمند هستند، او به افکار خود (که حالش را بد می‌کردند) معتاد شده بود.

آنا موافقت کرد که شیمی درمانی را شروع کند، اما بعد از تنها یک جلسه، دچار فروپاشی احساسی و ذهنی شد. یک روز بعد از ظهر بچه‌هایش به مدرسه رفتند؛ آنا هق هق زنان روی زمین افتاد. به آخر خط رسیده بود. به نظرش رسید که اگر اوضاع اینطور ادامه پیدا کند، زیاد زنده نخواهد ماند و با فوتش فرزندانش را از وجود مادر محروم خواهد کرد.

دست به دعا شد. در دل خود می‌دانست که چیزی باید تغییر کند. او با نهایت صداقت و سرسپردگی از خداوند راهنمایی، حمایت و راه برون‌رفت از مشکلات را خواست؛ و قول داد که اگر دعایش اجابت شود، در تمام روزهای مابقی عمر خود شکرگزاری خواهد کرد و به دیگران هم کمک خواهد کرد که همین کار را بکنند.

نقطه‌ی تحول آنا

تغییر تبدیل شد به هدف آنا. او ابتدا تصمیم گرفت که تمام مراحل درمانی را متوقف کند و از مصرف تمام داروهایی که بخاطر مشکلات جسمی تجویز شده بودند، دست بکشد؛ البته قرص‌های ضد افسردگی را همچنان مصرف می‌کرد. او به پزشکان و پرستاران نگفته بود که دیگر قصد ندارد برای درمان به بیمارستان برود. اما دیگر به بیمارستان نرفت. کسی هم با او تماس نگرفت که علت این کارش را جویا شود. تنها پزشک خانواده‌اش با او تماس گرفت و ابراز نگرانی کرد.

در آن روز سرد زمستانی در ماه فوریه‌ی سال ۲۰۱۱ که آنا روی زمین افتاده بود و داشت گریه می‌کرد، با خود تصمیم محکمی گرفت که خود و زندگی‌اش را تغییر دهد و قدرت این تصمیم آنقدر انرژی با خود به همراه داشت که باعث شد بدنش بلافاصله به ذهنش پاسخ دهد. همین تصمیم تغییر بود که به او قدرت داد تا خانه‌ای برای خود و فرزندانش اجاره کند و از رابطه‌ی منفی‌ای که گرفتارش شده بود، خارج شود. گویی این لحظه او را از نو تعریف کرد. می‌دانست که باید از نو شروع کند.

یک ماه بعد از این قضیه من برای اولین بار آنا را دیدم. یکی از چند دوست معدودی که دور و بر آنا باقی مانده بود، برایش در سخنرانی جمعه شب من صندلی رزرو کرده بود. دوست آنا به وی پیشنهادی داد: اگر از آن سخنرانی خوشش می‌آمد، باید در کارگاه دو روزه‌ی آخر هفته شرکت می‌کرد. آنا قبول کرد. بار اولی که او را دیدم در سالن کنفرانس در سمت چپ راهرو نشسته بود و عصاهایش را به دیوار کنارش تکیه داده بود.

مطابق معمول آن شب در مورد تأثیر افکار و احساسات بر بدن و زندگی سخن می‌گفتم. در این مورد حرف می‌زدم که مواد شیمیایی مرتبط با استرس می‌توانند منجر به بیماری شوند. راجع به نوروپلاستی[۱۷]، روان-عصب-ایمنی‌شناسی[۱۸]، اپی ژنتیک، نورواندوکرینولوژی و فیزیک کوانتومی حرف زدم. در ادامه‌ی کتاب جزئیات تمام این‌ها را توضیح خواهم داد. آن شب آنا که بسیار ترغیب شده بود با خود فکر کرد *اگر من زندگی اکنونم را ایجاد کرده‌ام (از جمله فلج شدن، افسردگی، ضعف سیستم ایمنی، زخم‌ها و حتی سرطان)، شاید بتوانیم با همان رغبتی که آن را ایجاد کرده‌ام، آن را از بین ببرم.* و با این درک قوی، آنا تصمیم گرفت خود را شفا دهد.

بلافاصله بعد از اولین کارگاه آخر هفته‌اش او تصمیم گرفت دو بار در روز مراقبه کند. البته نشستن و انجام مراقبه در ابتدا دشوار بود. او تردیدهای زیادی داشت که باید رفع می‌شد و بعضی روزها از نظر ذهنی و جسمی احساس خوبی نداشت – ولی به هر تقدیر مراقبه‌ها را انجام می‌داد. او بسیار می‌ترسید. وقتی پزشک خانواده‌اش زنگ زد تا او را چک کند (چون آنا روند درمان و دارو را متوقف کرده بود)، به آنا گفت که تصمیم خام و احمقانه‌ای گرفته است و به زودی حالش وخیم شده و خواهد مرد. تصور کنید پزشک با آن همه ابهت چنین حرفی به شما بزند! با این وجود آنا هر روز مراقبه‌های خود را انجام داد و از ترس‌هایش عبور کرد. او اغلب زیر فشار مالی قرار داشت و نیازهای فرزندانش و محدودیت‌های فیزیکی خودش آزارش می‌داد؛ اما هرگز اجازه نداد این

---
[17] neuroplasticity
[18] psychoneuroimunology

شرایط بهانه‌ای شود برای توقف کارهای درونی‌اش. او آن سال در چهار کارگاه دیگر هم شرکت کرد.

آنا با تغییر افکار ناخودآگاه، عادت‌های خودکار و حالت‌های عاطفی انعکاسی – که در مغز آنا رسوب کرده بود و بدنش را از نظر عاطفی شرطی کرده بود – حالا بیشتر به آینده‌ای جدید سر سپرده بود تا به گذشته‌ی آشنای خودش. او از مراقبه در کنار عزم راسخ و احساس متعالی استفاده می‌کرد تا حالت وجودی خود را تغییر دهد و از زندگی بیولوژیکی در گذشته‌ی سابق به زندگی در آینده‌ی جدید برسد.

آنا هر روز بیشتر دلش می‌خواست که وقتی از مراقبه بلند می‌شود، همان کسی نباشد که به پای مراقبه نشسته بود؛ او تصمیم گرفت که دست از کار نکشد تا زمانی که تمام حالت وجودی‌اش به عشق زندگی تبدیل شود. از نظر یک مادی‌گرا که واقعیت را با حواس خود تعریف می‌کند، آنا دلیل معقولی ندارد که عاشق زندگی باشد؛ او افسرده بود؛ بیوه‌ای که زیر بار قرض و قوله له شده بود و شغلی هم نداشت؛ سرطان گرفته بود و از فلج اندام تحتانی و زخم‌های غشای مخاطی رنج می‌برد؛ زندگی سختی داشت؛ نه شریکی در کنارش بود و نه فرد مهمی در زندگی‌اش داشت؛ دیگر رمقی برایش نمانده بود که به بچه‌هایش هم برسد. اما آنا طی مراقبه یاد گرفت که می‌تواند پیش از تحقق یافتن آینده، از نظر عاطفی به بدن خود بیاموزد که آینده چه حسی دارد.

بدن او در مقام ذهن ناخودآگاه تفاوت بین رویداد واقعی و رویداد تخیلی و عاطفی را نمی‌داند. او همچنین بر اساس درکی که از اپی ژنتیک داشت می‌دانست که احساسات متعالی مانند عشق، شادی، شکرگزاری، الهام، مهربانی و آزادی می‌توانند به ژن‌های جددی پیام بدهند که پروتئین‌های سالمی بسازند و بر ساختار و عملکرد بدنش تأثیر بگذارند. او بطور کامل درک کرده بود که اگر مواد شیمیایی استرس‌زایی که در بدنش جولان می‌دادند، ژن‌های ناسالم را فعال کرده بودند، آنگاه اگر احساسات متعالی را با رغبت بیشتری نسبت به احساسات استرس‌زا در خود ایجاد کند، می‌تواند ژن‌های جدیدی را فعال کند – و سلامتی خود را بهبود بخشد.

یک سال گذشت و سلامتی او تغییر چندانی نکرد. البته به مراقبه ادامه داد. او تمام مراقبه‌هایی که برای شاگردانم طراحی کرده بودم را انجام داد. او می‌دانست که چندین سال طول کشیده است تا سلامتی‌اش به این روز بیفتد؛ و لذا برای ایجاد وضعیت جدید نیز کمی زمان لازم است. لذا کارش را ادامه می‌داد و تلاش می‌کرد آنقدر از افکار، رفتارها و احساسات ناخودآگاهش آگاه شود که اجازه ندهد هیچ تجربه‌ای از آگاهی‌اش پنهان بماند. پس از یک سال آنا متوجه شد که کم کم وضعیت ذهنی و عاطفی‌اش دارد بهتر می‌شود. آنا داشت عادتِ خود قدیمی بودن را ترک می‌کرد و خود جدیدی می‌آفرید.

آنا پس از شرکت در کارگاه‌های من می‌دانست که باید سیستم عصبی خودمختار خود را دوباره به حالت تعادل درآورد چون سیستم عصبی خودمختار تمام عملکردهای خودکاری را کنترل می‌کند که به دور از آگاهی مغز رخ می‌دهند – هضم و جذب غذا، میزان قند خون، دمای بدن، ترشحات

هورمونی، ضربان قلب و غیره. تنها راهی که او می‌توانست وارد سیستم عامل شده و بر سیستم عصبی خودمختار تأثیر بگذارد این بود که بصورت منظم حالت درونی خود را تغییر دهد.

به همین دلیل آنا ابتدای هر مراقبه را به تبرک مراکز انرژی اختصاص می‌داد. این نواحی خاص بدن تحت کنترل سیستم اعصاب خودمختار قرار دارد. همانطور که در مقدمه اشاره کردم، هر مرکز، انرژی یا فرکانس مخصوص خود را دارد (که اطلاعات خاصی را ساطع می‌کند و یا آگاهی مخصوص خودش را داراست)، غده‌ها و هورمون‌های به خصوصی دارد، وضعیت شیمیایی منحصر بفرد خود را داراست، برای خود مغزچه‌ای دارد و لذا برای خودش ذهنی دارد. این مراکز، از مغزِ ناخودآگاهی اثر می‌پذیرند که در پس تفکر خودآگاه ما نهفته است.

آنا آموخته بود که چگونه باید امواج مغزی خود را تغییر دهد تا بتواند وارد سیستم عامل سیستم عصبی خودمختار (در مغز میانی) شود و هر مرکز را طوری تنظیم کند که هماهنگ با بقیه‌ی مراکز عمل کند. او هر روز با تمرکز و رغبت، تمرکز خود را به حوزه‌ی خاصی از بدن و نیز فضای اطراف هر مرکز معطوف می‌کرد و آن را به منظور دستیابی به سلامتی بیشتر و خیر بزرگ‌تر تبرک می‌کرد. او به آرامی اما با اطمینان از طریق برنامه‌ریزی سیستم عصبی خودمختار و بازگرداندن تعادل به آن، توانست سلامتی خود را بهبود بخشد.

او همچنین تکنیک تنفس مخصوصی را یاد گرفته بود که من در کارگاه‌هایم آموزش می‌دهم؛ این تکنیک تمام انرژی عاطفی را که در اثر فکر و احساس یکنواخت در بدن ذخیره می‌شود، آزاد می‌کند. آنا پیوسته به افکار یکسانی اندیشیده بود و به همین دلیل احساسات یکسانی را ایجاد کرده

بود و سپس بخاطر همین احساس دوباره به همان افکار سابق اندیشیده بود. او یاد گرفت که احساسات گذشته در بدن ذخیره می‌شوند، اما می‌توان با استفاده از این تکنیک تنفس انرژی ذخیره شده در بدن را آزاد کرد و خود را از بند گذشته رها ساخت. به همین دلیل هر روز با رغبت و جدیتی بزرگ‌تر از اعتیادش به احساسات گذشته، این نوع تنفس را تمرین می‌کرد و به مرور در آن ماهر شد. وقتی او یاد گرفت که چطور باید این انرژی ذخیره شده در بدنش را به حرکت در آورد، آموخت که چگونه باید بدنش را نسبت به ذهنیت جدید شرطی کند و پیش از تحقق آینده، احساسات قلبی مرتبط با آن را در خود ایجاد کند.

از آنجا که آنا الگوی اپی ژنتیک کارگاه‌ها و سخنرانی‌های من را نیز مطالعه کرده بود، می‌دانست که ژن‌ها فقط بیماری‌زایی نمی‌کنند؛ بلکه محیط به ژن‌ها علامت می‌دهد که بیماری ایجاد کنند. آنا پی برد که اگر احساساتش پیامدهای شیمیایی تجربه‌هایش در محیط باشند و اگر هر روز را با همان احساسات باقیمانده از گذشته سر کند، خودش انتخاب کرده است که به همان ژن‌هایی دستور فعالیت بدهد که عامل بیماری‌اش هستند. اگر به جای این کار می‌توانست احساسات زندگی آینده‌اش را قبل از تجربه‌ی رویدادهای آینده در خود ایجاد کند، آنگاه بیان ژن خود را تغییر می‌داد و بدنش نیز تغییر می‌کرد تا از نظر بیولوژیکی با آینده‌ی جدیدش همسو شود.

آنا مراقبه‌ی دیگری را نیز انجام می‌داد که در آن باید به مرکز سینه‌اش توجه کرده و با احساسات متعالی‌اش سیستم عصبی خودمختار را فعال می‌کرد تا بتواند پیوسته نوع بسیار کارآمدی از ضربان قلب را در خود ایجاد کند که ما نام ضربان قلب منسجم را بر آن نهاده‌ایم (و بعداً جزئیات آن را

برایتان توضیح خواهم داد.) او متوجه شد که وقتی احساس نفرت، بی‌قراری، ناراحتی، خشم و تنفر می‌کند، این حالت‌ها سبب بروز واکنس استرس شده و ضربان قلب را نامنظم می‌کنند. آنا در کارگاه‌های من یاد گرفت که اگر درست همانطور که عادت کرده بود بصورت منظم احساسات منفی را تجربه کند، بتواند این حالت قلب-محور جدید را در خود حفظ کند، آنگاه به مرور زمان خواهد توانست این احساسات جدید را کامل‌تر و عمیق‌تر حس کند. البته تعویض خشم، ترس، افسردگی و نفرت با شادی، عشق، شکرگزاری و آزادی مستلزم تلاش زیادی است – اما آنا در این مسیر تسلیم نشد. او می‌دانست که این احساسات متعالی بیش از هزار ماده‌ی شیمیایی مختلف را آزاد خواهد کرد و این موارد شیمیایی بدن را ترمیم و بازیابی خواهند کرد... و لذا در این مسیر حرکت می‌کرد.

بعد از آن، آنا مراقبه‌ی قدم‌زنان را تمرین کرد؛ در این نوع مراقبه او هر روز باید با خود جدیدش قدم می‌زد. او بجای اینکه بنشیند و با چشمان بسته مراقبه کند، در ابتدای این مراقبه‌ی جدید می‌ایستاد و چشمانش را می‌بست. در حالت ایستاده وارد حالت مراقبه می‌شد و می‌دانست این کار حالت وجودی‌اش را تغییر می‌دهد؛ سپس در همان حالت چشمانش را باز می‌کرد و در حالت مراقبه می‌ماند و به عنوان خودِ جدیدش شروع به قدم زدن می‌کرد. او با این کار عادت جدیدی از تفکر، عمل و احساس را بصورت منظم در خود تجلی می‌بخشید. آنچه او داشت می‌آفرید، به زودی به

شخصیت جدیدش تبدیل می‌شد. او دیگر دلش نمی‌خواست مدهوش[۱۹] شود و به خود قدیمش باز گردد.

آنا به لطف این کارها می‌دید که الگوهای فکری‌اش تغییر کرده‌اند. او دیگر آن مدارهای سابق را در مغز خود روشن نمی‌کرد؛ لذا ارتباط آن مدارهای قدیم با هم قطع شده بود و داشتند از هم باز می‌شدند. در نتیجه دیگر مانند سابق فکر نمی‌کرد. آنا از نظر احساسی برای اولین بار در چند سال گذشته رگه‌هایی از شکرگزاری و لذت را تجربه می‌کرد. او در مراقبه‌هایش هر روز داشت بخش‌های جدیدی از بدن و ذهنش را تسخیر می‌کرد. آنا آرام شده بود و دیگر اعتیاد چندانی به احساسات مشتق شده از هورمون‌های استرس نداشت. دوباره عشق را احساس می‌کرد. او همینطور ادامه داد – غلبه، غلبه و غلبه‌ی هر روزه برای تبدیل شدن به کس دیگری که می‌خواست باشد.

آنا امکان را فراچنگ می‌آورد

در ماه مه سال ۲۰۱۲، آنا در یکی از کارگاه‌های چهارروزه‌ی من در شهر نیویورک شرکت کرد. در روز سوم و در طی چهار مراقبه‌ی آخر آنا کاملاً خود را تسلیم کرد. او برای بار اول از زمان شروع مراقبه‌ها، خود را در فضای نامتاهی سیاهی شناور یافت و آگاه بود که از خودش آگاه است. او از خاطره‌ی کیستی خود فراتر رفته بود و به آگاهی محض تبدیل شده بود و تماماً از قید تن،

---

[۱۹] مدهوش شدن به معنای ورود به حالت ناخودآگاه و تسلیم شدن در برابر خواسته‌های بدن و دادن اختیار خود به دست ذهن ناخودآگاه. (م)

ارتباط با دنیای مادی و زمان خطی رها شده بود. او آنقدر احساس آزادی می‌کرد که دیگر به شرایط جسمی خود اهمیتی نمی‌داد. آنقدر احساس نامحدود بودن می‌کرد که نمی‌توانست با هویت کنونی خود همذات پنداری کند. آنقدر احساس متعالی‌ای داشت که دیگر با گذشته‌اش ارتباطی نداشت.

آنا در این حالت مشکلی نداشت، گذشته‌اش را پشت سر نهاده بود و برای بار اول تماماً آزاد شده بود. او دیگر آن نام، جنسیت، بیماری، فرهنگ و حرفه‌ی سابق را نداشت – او در ورای مکان و زمان بود. او با میدانی از اطلاعات وارد ارتباط شده بود که میدان کوانتومی نام داشت و در آن تمام امکان‌ها و احتمالات جدید وجود دارند. او ناگهان خود را در آینده‌ای کاملاً جدید پیدا کرد، در حالی که روی صحنه‌ای بزرگ ایستاده بود، میکروفونی در دست گرفته بود و داشت داستان بهبود سلامتی‌اش را برای جمعیت تعریف می‌کرد. او این صحنه را قبلاً تصور نکرده و تصویرسازی نکرده بود. گویی اطلاعاتی را از طریق میدان کوانتومی در خود دانلود کرده بود و برای لحظه‌ای تصویری از یک زن کاملاً متفاوت را در واقعیتی کاملاً جدید مشاهده کرده بود. دنیای درونی از دنیای بیرونی واقعی‌تر جلوه می‌کرد و او داشت با تمام وجود و بدون استفاده از حواس آن را تجربه می‌کرد.

در آن لحظه‌ای که آنا داشت زندگی جدید خود را در مراقبه تجربه می‌کرد، بارقه‌ای از شادی و نور به درون بدنش تابید و عمیقاً در درون خود احساس راحتی کرد. او می‌دانست که چیز یا کس

بزرگ‌تری شده است، بسیار بزرگ‌تر از بدن فیزیکی خودش. در این حالت شادی وافر او آنقدر احساس شادی و شکرگزاری کرد که ناخواسته خنده بر لبانش جاری شد. و در آن لحظه آنا می‌دانست که قرار است حالش خوب شود. از آن به بعد او اعتماد، شادی، عشق و شکرگزاری بیشتری در خود احساس کرد و مراقبه‌ها برایش آسان‌تر شد، طوری که می‌توانست از قبل هم عمیق‌تر کار کند.

وقتی آنا از گذشته‌اش خارج شد، احساس کرد که این انرژی جدید قلبش را بیشتر و بیشتر باز می‌کند. بجای اینکه مراقبه را کاری بداند که هر روز مجبور است انجامش دهد، او به مراقبه‌ها رغبت می‌ورزید. مراقبه به سبک زندگی‌اش تبدیل شده بود – به این کار عادت کرده بود. انرژی و شادابی او بازگشته بود. او دیگر داروهای ضد افسردگی مصرف نمی‌کرد. الگوهای فکری‌اش کاملاً تغییر کرده بود و احساساتش متفاوت شده بود. احساس می‌کرد که وارد حالت وجودی جدیدی شده است و به همین دلیل اعمالش به شدت دچار تغییر شد. سلامتی و زندگی آنا در همان سال بطور چشمگیری بهبود پیدا کرد.

سال بعد او در چندین رویداد دیگر هم شرکت کرد. آنا با حفظ ارتباطش با کار ما، با افرادی در گروه ما وارد ارتباط شد و این افراد حمایت‌های بی‌دریغی در مسیر سلامتی به او ارزانی داشتند. مانند بسیاری از شاگردان ما گاهی برایش دشوار بود که چند قدم به سمت برنامه‌های قدیم و الگوهای فکری، احساسی و رفتاری که پس از کارگاه‌ها ترکشان کرده بود، برندارد. با این وجود هر روز مراقبه‌اش را ادامه می‌داد.

در سپتامبر سال ۲۰۱۳ پزشکان آنا آزمایش‌های مختلفی از او گرفتند. شش سال پس از مرگ همسرش و یک سال و نه ماه پس از تشخیص سرطان، سرطان آنا بطور کامل درمان شده بود و تومور مری‌اش ناپدید شده بود. آزمایش خون آنا هیچ نشانه‌ای از سرطان را نشان نداد. غشای مخاطی مری و مقعدش کاملاً بهبود یافته بود. تنها چند مشکل جزئی باقی مانده بود: غشای مخاطی دهانش همچنان کمی قرمز بود، البته دیگر زخمی در آن ناحیه نداشت؛ و بخاطر داروهایی که برای بهبود زخم‌ها مصرف کرده بود، بزاق ترشح نمی‌کرد.

آنا شخص جدیدی شده بود – شخص جدیدی که سالم بود. بیماری در شخصیت قدیمش وجود داشت. آنا با تفکر، عمل و احساس متفاوت، خود جدیدی ساخته بود. به یک معنا، او در همین زندگی دوباره زاده شده بود.

در دسامبر سال ۲۰۱۳، آنا همراه دوستی که او را با کارهای من آشنا کرده بود، در رویدادی در بارسلونا شرکت کرد. پس از آنکه من داستان بهبود یکی دیگر از اعضای گروه‌مان را تعریف کردم، آنا تصمیم گرفت که وقت آن است داستانش را با بقیه در میان بگذارد. او داستانش را بطور کامل نوشت و به دستیار شخصی‌ام داد. مانند بسیاری از نامه‌هایی که به دستم می‌رسید، خط اول نامه‌اش این بود «شاید باورتان نشود.» بعد از آنکه نامه‌اش را خواندم، روز بعد از آنا خواستم که روی صحنه بیاید و داستانش را با مخاطبین در میان بگذارد. و او آنجا بود؛ یک سال و نیم بعد از آرمانی که در نیویورک برای خود ساخته بود (و من از آن خبر نداشتم)؛ روی صحنه ایستاده بود و داشت داستان شفا یافتنش را برای مخاطبین تعریف می‌کرد.

آنا امروز شخصی سالم، سرزنده، خوشحال و باثبات است که ذهن تیز و روشنی دارد. او از نظر معنوی آنقدر رشد کرده است که در مراقبه‌هایش بسیار عمیق می شد و تجربیات عرفانی بسیاری داشته است. زندگی‌اش مملو از آفرینش، عشق و لذت است. او در سال ۲۰۱۶ موسسه‌ای روانی تأسیس کرد که بیش از ۲۰ تراپیست و مربی در آن شاغل هستند. او از نظر مالی به استقلال رسیده است و آنقدر درآمد دارد که زندگی ثروتمندانه‌ای برای خود فراهم کند. او به سراسر دنیا سفر می‌کند، جاهای دیدنی را می‌بیند و با افراد بسیار موفقی ملاقات می‌کند. او دوستان و روابط جدیدی برای خود پیدا کرده است و شریک جدید زندگی‌اش با خودش و فرزندانش با احترام برخورد می‌کند.

وقتی از آنا راجع به مشکلات جسمی گذشته‌اش سوال کنید، به شما خواهد گفت که این چالش‌ها بهترین اتفاق زندگی‌اش بوده‌اند. به این فکر کنید: **چه می‌شود اگر بدترین اتفاقی که تاکنون برایتان افتاده است، به بهترین اتفاق زندگی‌تان تبدیل شود؟**

او می‌گوید که زندگی کنونی‌اش را دوست دارد و من همیشه در جوابش می‌گویم «البته که دوست داری؛ چون برای ساختن این زندگی، هیچ روزی بدون عشق به زندگی از مراقبه بر نخاسته‌ای. حالا باید به زندگی‌ات عشق بورزی». آنا از طریق مراقبه *ماوراء طبیعی* شده بود. او بر هویت خود غلبه کرده بود؛ هویتی که به گذشته وصل بود. او در عمل آینده‌ای جدید و سالم برای خود ساخته بود

– و بیولوژی بدنش به این ذهنیت جدید واکنش نشان داده بود. حال آنا دارد به عنوان نمونه‌ای از حقیقت و امکان زندگی می‌کند. و اگر آنا توانست خود را شفا دهد، شما نیز می‌توانید.

عارف شدن

شاید شفا یافتن از بیماری‌های دشوار جسمی یکی از مزایای چشمگیر این کار باشد، اما این تنها مزیتش نیست. از آنجا که این کتاب در مورد عرفان نیز هست، می‌خواهم ذهن شما را به روی قلمرویی از واقعیت بگشایم که به اندازه‌ی شفای بیماری تحول آفرین است، اما در سطح ژرف‌تری عمل می‌کند. ماوراء طبیعی شدن می‌تواند عبارت باشد از دستیابی به آگاهی بیشتری نسبت به خود و اینکه شما در این دنیا – و دنیاهای دیگر – چه کسی هستید. بگذارید داستان‌های دیگری از زندگی خودم راجع به این مسئله ذکر کنم تا منظورم را بطور دقیق روشن کرده و به شما نشان دهد که چه امکان‌هایی در پیش رو دارید.

بعد از ظهر یک روز زمستانی در منطقه‌ای در شمال غرب کشور، پس از یک روز کاری طولانی روی مبل لم داده بودم؛ داشتم به صدای باد گوش می‌دادم که از لابلای شاخه‌های درختان، زوزه‌کشان رد می‌شد. بچه‌هایم خوابیده بودند؛ و بالاخره وقت آن بود که لحظه‌ای مال خودم باشم. کمی استراحت کردم؛ سپس شروع کردم به مرور کارهایی که باید در روز بعد انجام دهم. وقتی لیست ذهنی‌ام کامل شد، آنقدر خسته بودم که نمی‌توانستم فکر کنم؛ و به همین دلیل چند دقیقه بی‌حرکت

نشستم و به هیچ چیز فکر نکردم. داشتم به سایه‌های روی دیوار نگاه می‌کردم که شعله‌های شومینه آن‌ها را به رقص در آورده بود؛ در همین اوان به خلسه رفتم. بدنم خسته بود، اما ذهنم صاف بود. دیگر فکر و تحلیل نمی‌کردم؛ به فضای جلوی رویم خیره شده بودم و در لحظه‌ی حال قرار داشتم.

وقتی خستگی از تنم در رفت، کم کم گذاشتم بدنم به خواب برود، اما ذهنم را آگاه و بیدار نگه داشتم. نمی‌گذاشتم هیچ چیزی در آن اتاق توجهم را جلب کند و تمرکزم را کاملاً آزاد گذاشته بودم. خیلی وقت‌ها با خودم این بازی را می‌کردم. از این کار خوشم می‌آمد؛ چون هر چند وقت یک بار، اگر همه چیز جور می‌شد، تجربه‌های متعالی عمیقی را برایم ایجاد می‌کرد. گویی دری به جایی میان بیداری، خواب و رویاپردازی گشوده شد و من از طریق آن به درون لحظه‌ی عرفانی بسیار زلالی خزیدم. به خودم یادآوری کردم که انتظار چیزی نداشته باشم و فقط خودم را گشوده نگه دارم. صبر زیادی می‌خواست که آدم عجله نکند، خسته نشود و یا اتفاقی ایجاد نکند؛ و همینطور آرام آرام به آن دنیای دیگر سُر بخورد.

آن روز مقاله‌ای راجع به غده‌ی پینه‌آل نوشته بودم. چند ماهی بود که داشتم در مورد تمام مشتقات جادویی ملاتونین تحقیق می‌کردم؛ موادی که این مرکز شیمیایی کوچک در چنته دارد؛ خیلی دوست داشتم که دنیای علم را به دنیای معنویت پیوند دهم. چند هفته بود که تمام فکر و ذکرم این شده بود که نقش متابولیت‌های غده‌ی پینه‌آل را به آن تجربه‌های عرفانی‌ای ربط دهم که فرهنگ‌های کهن با آن آشنا بودند؛ تجربه‌هایی مانند ویژن‌های شامانیک[۲۰] سرخ‌پوست‌های

---

[20] Shamanic visions

آمریکا، تجربه‌ی سامادی[۲۱] هندوها و سایر آیین‌های مشابهی که در آن حالت‌های تغییر یافته‌ای از آگاهی دخیل است. بالاخره توانسته بودم طناب‌هایی را که چندین سال بود آشفته بودند، به هم گره بزنم. این کشف‌ها باعث شد احساس کمال بیشتری کنم. به نظر خودم یک قدم به درک پل ابعاد بالاتر مکان و زمان نزدیک‌تر شده بودم.

این همه اطلاعات باعث شده بود به آگاهی عمیق‌تری راجع به امکان‌هایی که برای بشر وجود دارد، دست پیدا کنم. اما هنوز هم تشنه بودم – آنقدر تشنه که دوست داشتم هشیاری‌ام را به سمت جایی از سرم ببرم که غده‌ی پینه‌آل در آن قرار دارد. با این غده حرف می‌زدم *کجایی*؟

وقتی توجهم را به مکانی معطوف کرده بودم که غده‌ی پینه‌آل در مغزم اشغال می‌کند و وقتی داشتم کم کم به تاریکی می‌رسیدم، ناگهان از دل تاریکی، تصویر روشنی از غده‌ی پینه‌آلم در مغزم نقش بست؛ تصویری سه بعدی مانند تکمه‌ی گرد. دهانش بی‌اختیار باز شده بود و داشت ماده‌ی سفید شیرمانندی ترشح می‌کرد. نیرومندی این تصویر هولوگرافیک من را حیرت‌زده کرد؛ اما شل‌تر از آن بودم که برانگیخته شوم و یا واکنشی نشان دهم؛ به همین دلیل تسلیم شدم و به تماشا نشستم. خیلی واقعی بود. می‌دانستم که آنچه دارم می‌بینم غده‌ی پینه‌ال کوچک خودم است.

لحظه‌ای بعد ساعت بزرگی جلویم ظاهر شد. ساعت جیبی قدیمی که زنجیر داشت؛ این تصویر فوق العاده شفاف بود. وقتی توجهم را به سمت ساعت معطوف کردم، اطلاعات بسیار واضحی دریافت کردم. ناگهان دانستم که زمان خطی که من به آن باور داشتم – گذشته، حال و آینده‌ای قطعی –

---

[21] samadhi

راه و رسم واقعی دنیا نیست. بلکه پی بردم که همه چیز دارد در لحظه‌ی اکنون ابدی رخ می‌دهد. در این زمان لایتناهی، بی‌نهایت مکان، بُعد و یا واقعیت ممکن برای تجربه کردن وجود دارد.

اگر تنها یک لحظه‌ی ابدی وجود داشته باشد، آنگاه منطقی است که در این حالت ما گذشته‌ای نداریم چه برسد به زندگی گذشته. اما تمام گذشته‌ها و آینده‌ها را طوری می‌دیدم که گویی دارم به یک قطعه فیلم قدیمی با بی‌نهایت فریم می‌نگرم – و در آن فریم‌ها لحظه‌های واحد نیستند، بلکه پنجره‌هایی هستند به سمت امکان‌های نامحدودی که مانند چارچوبی وجود دارند و الی ابد در تمام جهات ادامه می‌یابند. درست مانند اینکه دو آینه را روبروی هم قرار دهیم و درون یکی از آن‌ها نگاه کنیم و بی‌نهایت فضا و بُعد را ببینیم که در هر دو جهت بازتاب پیدا می‌کنند. اگر می‌خواهید آن چیزی که من دیده‌ام را درک کنید، تصور کنید که این ابعاد بی‌نهایت در بالا و پایین شما، در جلو و عقب شما و در چپ و راست شما قرار دارند. و هر یک از این امکان‌های نامحدود از قبل وجود داشت. **می‌دانستم که توجهم را به هر کدام از این امکان‌ها که معطوف کنم، همان را در واقعیت تجربه خواهم کرد.**

همچنین پی بردم که من از هیچ چیزی جدا نیستم. با همه چیز، همه کس، همه جا و همه وقت احساس وحدت می‌کردم. به جرأت می‌توانم بگویم آشناترین احساس ناآشنایی بود که تا کنون تجربه کرده بودم.

غده‌ی پینه‌آلی که من مشاهده کردم، مانند ساعت ابعادی‌ای است که وقتی فعال شود می‌توانیم آن را روی هر زمانی قرار دهیم. وقتی عقربه‌های ساعت را دیدم که جلو و عقب می‌رفتند، پی بردم که همانطور که ساعت را روی زمان مشخصی تنظیم می‌کنیم، در هر فضای خاصی واقعیت یا بُعدی جهت تجربه کردن وجود دارد. این ویژن خارق العاده به من نشان داد که غده‌ی پینه‌آل مانند یک آنتن کیهانی است و می‌توان آن را تنظیم کرد که اطلاعاتی از ورای حواس جسمی ما دریافت کند و به واقعیت‌های دیگری متصل شود که از قبل در آن لحظه‌ی ابدی وجود دارند. اطلاعاتی که من دریافت کردم بدون محدودیت بود، اما هیچ واژه‌ای وجود ندارد که بتواند عظمت این تجربه را توصیف کند.

تجربه‌ی همزمان خود گذشته و آینده

وقتی عقربه‌ها داشتند به زمان گذشته بر می‌گشتند، بعدی در زمان و مکان زنده شد. بالافاصله خود را در واقعیتی باز یافتم که به شخصیتم ربط داشت – گرچه در کمال تعجب، این لحظه‌ی گذشته همچنان در زمان حالی که من داشتم روی مبل تجربه می‌کردم نیز رخ می‌داد. سپس متوجه شدم که در مکانی فیزیکی در یک زمان خاص هستم. خودم را در کودکی مشاهده کردم – و باز هم

همزمان بزرگ‌سالی خودم را روی مبل تجربه می‌کردم. نسخه‌ی کودک من حدود هفت سال داشت و به تب سختی مبتلا شده بود. یادم آمد که آن زمان چقدر عاشق تب بودم، چون می‌توانستم آن رویاها و ویژن‌هایی را ببینم که در اثر دمای بالای بدن بصورت توهم بر انسان عارض می‌شوند. در این زمان خاص من در اتاق خوابم بودم؛ پتو را تا نوک بینی‌ام بالا کشیده بودم و مادرم تازه از اتاق بیرون رفته بود. خوشحال بودم که تنها هستم.

وقتی او در را بست، در درون خود می‌توانستم دقیقاً همان کاری را انجام دهم که در بزرگ‌سالی در اتاق پذیرایی روی مبل انجام می‌دادم – استراحت پیوسته‌ی بدن و ماندن در جایی میان خواب و بیداری. در زندگی کنونی‌ام این خاطره‌ی کودکی را بطور کامل فراموش کرده بودم؛ اما وقتی در آن لحظه این تجربه دوباره بر من عارض شد، خودم را در میان رویایی آگاهانه و روشن یافتم که در آن واقعیت‌های ممکن را مانند خانه‌های شطرنج می‌دیدم.

وقتی داشتم خودم را در کالبد این پسرک خردسال می دیدم، بسیار متأثر شدن از چیزی که او تلاش می‌کرد درکش کند؛ و تعجب کردم که این کودک با این سن و سال می‌خواهد چه مفاهیم پیچیده‌ای را درک کند. در آن لحظه وقتی داشتم تماشایش می‌کردم، عاشقش شدم – و درست در همان لحظه‌ای که این احساس به من دست داد، همزمان پیوندی بین آن نقطه از زمان و لحظه‌ای که داشتم در زمان حال در ایالت واشنگتون تجربه می‌کردم، ایجاد شد. کاملاً می‌دانستم که آن‌چه آن زمان انجام می‌دادم و آنچه اکنون داشتم انجام می‌دادم، در آن واحد رخ می‌دادند و این لحظات

به طرز چشمگیری با هم مرتبط بودند. در آن لحظه عشقی که در خود کنونی‌ام نسبت به این پسرک حس می‌کردم داشت او را به آینده‌ای می‌کشاند که اکنون داشتم در آن زندگی می‌کردم.

سپس این تجربه قوی‌تر شد. این صحنه محو شد و ساعت دوباره ظاهر شد. متوجه شدم که عقربه‌های ساعت می‌توانند به جلو هم حرکت کنند. در حالی که مملو از شگفتی بودم و بدون ذره‌ای ترس یا هراس، به نظاره‌ی ساعت نشستم که داشت جلو می‌رفت. در دم متوجه شدم که با پای برهنه در شبی سرد در حیاط خلوتی خانه‌ام در واشنگتون ایستاده‌ام. نمی‌دانستم ساعت چند است، چون درست در همان شبی بود که در اتاق پذیرایی روی مبل نشسته بودم، اما منی که در بیرون خانه ایستاده بود، آن من آینده‌ای بود که در اکنون قرار گرفته بود. باز هم کلمات از وصف این تجربه قاصرند. تنها توضیحی که می‌توانم بدهم این است که آن شخصیت آینده‌ای که جو دیسپنزا نام دارد، بسیار تغییر کرده بود. بسیار کامل‌تر شده بودم و احساس خارق العاده‌ای داشتم – به وجد آمده بودم.

خیلی آگاه شده بودم – یا شاید بهتر باشد بگویم من به عنوان آن شخص خیلی هشیار شده‌ام. منظورم از هشیار فوق-خودآگاه است؛ گویی تمام حواس من صد برابر قوی‌تر شده باشند. هر چیزی که می‌دیدم، لمس می‌کردم، بو می‌کردم، می‌چشیدم و می‌شنیدم، تشدید و تقویت شده بود. حواس من آنقدر قوی شده بود که داشتم به تمام چیزهای اطرافم توجه می‌کردم و از آن‌ها آگاه می‌شدم؛ می‌خواستم آن لحظه را بطور کامل تجربه کنم. و چون هشیاری‌ام تا این حد بالا رفته بود، آگاهی و

لذا انرژی‌ام نیز به مراتب فزونی گرفته بود. احساس پر بودن از انرژی باعث شد که در آن واحد از تمام چیزهایی که حس می‌کردم، آگاه شوم.

این احساس را تنها می‌توانم به مثابه انرژی منسجم، پایدار و بسیار سازمان یافته توصیف کنم. هیچ شباهتی به احساسات شیمیایی‌ای نداشت که ما انسان‌ها معمولا تجربه می‌کنیم. در واقع در آن لحظه می‌دانستم که حتی نمی‌توانم آن احساسات عادی بشری را تجربه هم کنم. فراتر از آن‌ها به کمال رسیده بودم. با این وجود عشق را احساس می‌کردم، البته شکل تکامل یافته‌ای از عشق که نه شیمیایی، بلکه الکتریکی بود. احساس می‌کردم آتش گرفته‌ام و دیوانه‌وار عاشق زندگی گشته‌ام. داشتم شکل بسیار نابی از شادی را تجربه می‌کردم.

داشتم در چله‌ی زمستان بدون کفش و کاپشن در حیاط خلوت قدم می‌زدم – در عین حال آنقدر از احساس سرما آگاه بودم که لذتش چندین برابر شده بود. نمی‌دانستم که زمین زیر پایم چقدر سرد است؛ فقط دوست داشتم کف پایم با چمن سرد در تماس باشد؛ و احساس می‌کردم که با آن احساس و با چمن پیوند قوی‌ای برقرار کرده‌ام. متوجه شدم که اگر افکار و قضاوت‌های معمولی را که راجع به سردی یخ دارم، به کار ببندم، آنگاه این احساس را از دست خواهم داد. احساس انرژی فوق العاده‌ای که داشتم در درون خودم تجربه می‌کردم بسیار بزرگ‌تر از محیط پیرامونم (سرما) بود. و در نتیجه، بدون اینکه تلاش کنم، با شوق و ذوق سرما را در آغوش کشیدم. زندگی بود! این صحنه آنقدر لذت بخش بود که نمی‌خواستم این لحظه پایان یابد. می‌خواستم این لحظه تا ابد ادامه داشته باشد.

با قدرت و یقین در مقام این نسخه‌ی ارتقا یافته از خودم قدم می‌زدم. احساس قدرت و آرامش می‌کردم، اما در عین حال لبریز از شادی وجود و عشق به زندگی بودم. وقتی داشتم از باغچه عبور می‌کردم، عمداً از روی ستون‌های سنگی بزرگی رد شدم که در کنار آتش مانند پله چیده شده بودند. تجربه‌ی جالبی بود وقتی پابرهنه از روی این ستون‌های سنگی رد شدم. ابهت این ستون‌ها را حقیقتاً تحسین می‌کردم. به راه رفتن ادامه دادم؛ به فواره‌ای که خودم ساخته بودم نزدیک شدم؛ و خاطره‌ی ساختن این شاهکار به همراه برادرم، لبخند را بر لبانم جاری کرد.

ناگهان زن کوچکی را دیدم که لباس سفید درخشانی به تن داشت. قدش کمتر از یک متر بود؛ در پشت فواره کنار زن دیگری ایستاده بود که قد و قواره‌ای طبیعی داشت و لباس مشابهی به تن کرده بود، درخشان و نورانی. زن دیگر کنار نشسته بود و داشت تماشا می‌کرد، گویی که محافظ زن کوچک‌تر باشد.

وقتی به زن کوچک نگاه کردم، به سمت من چرخید و در چشمانم خیره شد. موج قوی‌تری از عشق را حس کردم؛ گویی این موج را او به سمت من روانه کرده بود. حتی در این نسخه‌ی تکامل یافته‌ی خودم نیز هرگز چیزی مانند این را تجربه نکرده بودم. احساس کمال و عشق به طرز چشمگیری در درونم فزونی گرفت و با خود فکر کردم *آیا ممکن است عشقی فراتر از آن عشقی وجود داشته باشد که چند لحظه قبل تجربه کردم؟* عشق رمانتیکی نبود. بلکه عشقی بود که آدم را به وجد می‌آورد و انرژی می‌داد؛ و در درون من بیدار شده بود. می‌دانستم که آن خانم دارد به من نشان می‌دهد که عشق بیشتری در درونم وجود دارد. همچنین می‌دانستم که او از من کامل‌تر است. وقتی

آن الکتریسیته را حس کردم، پیامی به همراه داشت که به من گفت پنجره‌ی آشپزخانه را نگاه کنم و فوراً یادم آمد که چرا آنجا بودم.

برگشتم و پنجره‌ی آشپزخانه را نگاه کردم؛ چند ساعت قبل از اینکه برای استراحت روی مبل بنشینم، داشتم در همین آشپزخانه ظرف می‌شستم. خندیدم. عاشق او شده بودم. صداقت او را مشاهده کردم؛ کشمکش‌هایش را دیدم؛ رغبتش را نظاره کردم؛ عشقش را دیدم؛ ذهن مشغولش را دیدم که مثل همیشه داشت تلاش می‌کرد به مفاهیم معنا ببخشد؛ و علاوه بر این چیزها بخشی از آینده‌اش را هم دیدم. در این لحظه به او افتخار می‌کردم و نسبت به شخصیت آن لحظه‌اش چیزی جز تحسین در خود حس نکردم. وقتی حس کردم که در حین تماشای او این انرژی دارد در درونم زیاد می‌شود، ناگهان دیدم که از ظرفت شستن دست کشید و از درون پنجره بیرون را نگاه کرد و به داخل حیاط خیره شد.

هنوز خود آینده‌ام بودم که توانستم آن لحظه را به عنوان خود کنونی‌ام به یاد بیاورم؛ یادم آمد که واقعا دست نگه داشته بودم و به بیرون خیره شده بودم، چون ناگهان در قلبم احساس عشق سرشاری کردم و احساس کردم کسی دارد نگاهم می‌کند و یا کسی در حیاط ایستاده است. همچنین یادم آمد که وقتی داشتم لیوانی را می‌شستم، به جلو خم شدم تا بازتاب شیشه‌ی پنجره کم شود؛ و سپس چند دقیقه به بیرون خیره شدم و بعد از آن دوباره سراغ ظرف‌ها رفتم. خود آینده‌ام داشت همان کاری را با خود کنونی‌ام می‌کرد که آن خانم گل‌اندام چند لحظه قبل با من کرده بود. حالا فهمیدم چرا آنجا ایستاده بود.

و درست مانند صحنه‌ی کودک خردسال، دوباره عشقی که خود آینده‌ام نسبت به خود کنونی‌ام حس می‌کرد، به نوعی من را به خود آینده‌ام وصل کرد. من آینده آنجا بود تا من اکنون را به سمت آینده فرا بخواند و من می‌دانستم که این عشق است که چنین پیوندی را ممکن کرده است. جالب اینجاست که تمام این‌ها من بودم که در آن واحد زندگی می‌کردم. در واقع، تعداد بی‌شماری من وجود دارد – نه فقط من گذشته، من اکنون و من آینده. در قلمروی لایتناهی بی‌نهایت منِ ممکن وجود دارد و فقط یک لایتناهی وجود ندارد بلکه چندین لایتناهی وجود دارد. و تمام این‌ها در اکنونِ ابدی رخ می‌دهد.

وقتی به واقعیت فیزیکی روی مبل بازگشتم، که در مقایسه با دنیای ابعادی دیگری که دیده بودم کمرنگ به نظر می‌رسید، اولین چیزی که به ذهنم خطور کرد این بود *خدای من! دید من نسبت به واقعیت چقدر محدود بود!* این تجربه‌ی درونی غنی چنان وضوح و درکی به من داد که متوجه شدم باورهایم – یعنی چیزهایی که فکر می‌کردم در مورد زندگی، خدا، خودم، زمان، مکان و چیزهایی که ممکن است در این قلمروی نامتناهی تجربه کرد – بسیار محدود هستند و من تا آن زمان حتی به آن شک هم نکرده بودم. می‌دانستم که مانند نوزادی هستم که درک چندانی از بزرگی این چیزی که واقعیت می‌نامیم، ندارم. بدون ترس یا دلهره معنای عبارت «ناشناخته» را برای اولین بار در عمرم درک کردم. و دانستم که دیگر هرگز آن شخص سابق نخواهم بود.

مطمئنم می‌توانید تصور کنید که وقتی چنین اتفاقی رخ می‌دهد، اگر تلاش کنید آن را برای خانواده و دوستان توضیح دهید، نوعی عدم توازن شیمیایی در مغز ایجاد می‌شود. نمی‌خواستم در مورد این

رویداد با کسی حرف بزنم، چون کلمات مناسب برای توصیف این تجربه را نداشتم و نمی‌خواستم جلوی رخ دادن دوباره‌ی آن را بگیرم. چند ماه سرگرم مرور کل فرایندی بودم که حس می‌کردم شاید این تجربه را ایجاد کرده باشد. راجع به مفهوم زمان نیز سردرگم بودم و نمی‌توانستم راجع به آن فکر نکنم. علاوه بر تغییر الگوی مرتبط با لحظه‌ی ابدی در زمان، چیزهای دیگری نیز کشف کردم. پس از رویداد متعالی آن شب، وقتی به دنیای سه بعدی خودمان برگشتم، پی بردم که تمام این تجربه چیزی حدود ۱۰ دقیقه زمان برده بود. دو رویداد به این گستردگی و عظمت باید زمان بسیار بیشتری طول می‌کشید. این مشکل زمانی علاقه‌ی من را بیشتر به خود جلب کرد و باعث شد انرژی بیشتری را صرف آن اتفاق کنم. وقتی بیشتر ماجرا را درک کردم، امیدوار شدم که شاید بتوانم دوباره این رویداد را تجربه کنم.

با خود فکر می‌کردم *اگر این اتفاق واقعاً نیفتاده است، چطور است که این احساس در درون من باقی مانده است؟* وقتی تمرکزم را به مرکز سینه‌ام معطوف کردم، متوجه شدم که احساس تشدید می‌شود. ناگفته پیداست که در این دوره چندان علاقه‌ای به تعاملات اجتماعی نداشتم چون افراد و شرایط دنیای بیرونی حواسم را از احساس دنیای درونم پرت می‌کرد و این احساس خاص کاهش پیدا می‌کرد. به مرور زمان این احساس کاملاً ناپدید شد، اما هرگز از فکر کردن به این ایده دست بر نداشتم که همیشه عشق بیشتری برای تجربه کردن وجود دارد و آن انرژی‌ای که در آن قلمروی دیگر دریافت کرده بودم، در درونم باقی مانده بود. می‌خواستم آن را دوباره فعال کنم، اما نمی‌دانستم چگونه.

مدت‌ها هر تلاشی که برای بازآفرینی این تجربه می‌کردنم، به شکست منتهی می‌شد. حالا پی برده‌ام که اگر انتظار پیامد یکسانی داشته باشید و بخواهید اتفاقی را به زور دوباره ایجاد کنید، نخواهید توانست تجربه‌ی عرفانی دیگری بیافرینید. من در تحلیل شخصی خودم گم شده بودم؛ تلاش می‌کردم از شیوه‌ی رخ دادن آن سر در بیاورم و دوباره آن را ایجاد کنم. تصمیم گرفتم که چند رویکرد تازه را هم اضافه کنم. بجای تلاش برای بازآفرینی تجربه‌ی آن شب، تصمیم گرفتم که صبح زود بیدار شوم و مراقبه کنم. چون سطح ملاتونین از ساعت ۱:۰۰ تا ۴:۰۰ صبح در بالاترین مقدار خود قرار دارد و متابولیت‌های شیمیایی و عرفانی ملاتونین آن پیش ماده‌هایی هستند که رویدادهای روشن از آنها ساخته می‌شوند، تصمیم گرفتم که هر روز ۴ صبح کارم را شروع کنم.

قبل از آنکه اتفاقات بعدی را برایتان بازگو کنم، دوست دارم از شما بخواهم در نظر داشته باشید که این دوره از زندگی من یکی از دوره‌های بسیار سخت بود. داشتم تصمیم می‌گرفتم که آیا ارزشش را دارد که تدریس را ادامه دهم یا نه. بعد از اینکه در سال ۲۰۰۴ در مستند *What the Bleep Do We Know!?* **ظاهر شدم، آشوب زیادی در زندگی‌ام ایجاد شد. به این فکر می‌کردم که از انظار عموم کناره گیری کنم و به زندگی ساده‌تری روی بیاورم. بیرون رفتن از این زندگی بسیار راحت‌تر به نظر می‌رسید.**

زیستنِ تجسم گذشته در لحظه‌ی حال

یک روز صبح یک ساعت و نیم بعد از اینکه مراقبه را در حالت نشسته آغاز کردم، تصمیم گرفتم دراز بکشم. چند بالش زیر زانوهایم گذاشتم تا زود خوابم نبرد و بتوانم مدت بیشتری در بین خواب

و بیداری باقی بمانم. وقتی دراز کشیدم، توجهم را به جایگاه غده‌ی پینه‌آل در سرم معطوف کردم. اما این بار بجای اینکه تلاش کنم اتفاقی ایجاد کنم، خود را رها کردم و به خودم گفتم هرچه *بادا باد*... ظاهرا این کلمه‌ی جادویی بود. حالا معنای این عبارت را می‌دانم. من تسلیم شدم و از سر راه کنار رفتم؛ نتیجه‌ی مشخص را رها کردم و خود را به روی امکان گشودم.

بعد از مدتی خود را در قالب مرد چهارشانه‌ای تجربه کردم که در جایی گرم ایستاده بود، جایی که امروزه به آن یونان یا ترکیه گفته می‌شود. سرزمینی مملو از صخره‌های بزرگ؛ زمین از شدت گرما ترک خورده بود؛ و در میان ساختمان‌های سنگی زمان یونانیان و رومیان، چادرهای کوچک رنگارنگی به چشم می‌خورد. من لباس یکسره و دامن‌داری پوشیده بودم که از بالا تا وسط ران‌هایم آمده بود؛ طناب ضخیمی را نیز مانند کمربند بسته بودم. صندل‌هایی به پا داشتم که با نخ به ساق پایم بسته شده بود. موهای پرپشت و مجعدی داشتم و در بدن خود احساس قدرت می‌کردم. شانه‌هایم پهن بود و بازو و پاهایم عضلانی بود.

من همزمان هم در آن تجربه بودم و هم خود کنونی‌ام بودم که داشت من را در آن مکان و زمان خاص مشاهده می‌کرد. در اینجا نیز بسیار آگاه‌تر از حالت عادی بودم – فوق-آگاه شده بودم. تمام حواس من تقویت شده بود و نسبت به همه چیز بسیار هشیار بودم. بوی مشک بدنم به مشامم می‌رسید و می‌توانستم شوری عرقی را که از جبینم می‌چکید احساس کنم. این مزه را دوست داشتم. به قدرت و نیروی بدنم یقین خاصی داشتم. درد شدیدی در ناحیه‌ی شانه‌ی راستم حس می‌کردم اما این درد توجه من را به خود جلب نمی‌کرد. آسمان آبی و روشنی در بالای سرم بود و غنای رنگ

سبز درختان و کوه‌ها من را مجذوب خود ساخته بود؛ رنگ‌ها را کاملاً غنی می‌دیدم. صدای مرغ‌های دریایی از دور به گوش می‌رسید و می‌دانستم که نزدیک دریا هستم.

انگار سفری مذهبی را شروع کرده بودم. در سراسر کشور می‌گشتم و آموزه‌های فلسفی‌ای را که تمام عمر آموخته بودم، آموزش می‌دادم. من مرید استاد بزرگی بودم که خیلی دوستش داشتم چون توجه، صبر و حکمت زیادی به من داده بود. حالا نوبت من بود که سفر را آغاز کنم و پیامم را اشاعه دهم تا اذهان و قلوب ابنای این سرزمین را مقلوب سازم. می‌دانستم که پیامی که من اشاعه می‌دهم مخالف باورهای رایج زمانه است و دولت و تشکیلات مذهبی با من مقابله خواهد کرد.

پیام اصلی فلسفه‌ای که من تبلیغ می‌کردم مردم را از بند هر نوع تعهدی «نسبت به هر چیز یا کسی» در بیرون خودشان رها می‌ساخت. همچنین افراد را ترغیب می‌کرد به آیینی پایبند باشند که به آن‌ها قدرت می‌دهد زندگی غنی و بامعنایی داشته باشند. شوق زیادی نسبت به این آرمان‌گرایی در خود حس می‌کردم و هر روز تلاش می‌کردم که بر اساس این آموزه‌ها زندگی کنم. البته این پیام نیاز به وابستگی به دولت‌ها را از بین می‌برد و افراد را از درد و رنج شخصی رها می‌ساخت.

وقتی صحنه زنده شد، تازه در یک روستای نسبتاً پرجمعیت سخنرانی کرده بودم. جمعیت تازه داشت پراکنده می‌شد که ناگهان چندین نفر از داخل جمعیت به سمت من آمدند تا دستگیرم کنند. پیش از اینکه بخواهم فرار کنم، من را گرفتند. می‌دانستم که برنامه‌ی خوبی برایم چیده‌اند.

اگر در حین سخنرانی در بین جمعیت حرکت می‌کردند، آن‌ها را می‌دیدم. بهترین زمان را برای دستگیری‌ام انتخاب کرده بودند.

بدون مقاومت تسلیم شدم و من را به زندان انداخته و تنهایم گذاشتند. در آن سلول سنگی کوچک که باجه‌ی کوچکی به عنوان پنجره در آن تعبیه شده بود، نشسته بودم و می‌دانستم چه سرنوشتی در انتظارم است. هیچ کاری نمی‌توانستم انجام دهم تا برای اتفاقات بعدی آماده باشم. دو روز بعد من را به مرکز شهر بردند؛ صدها نفر آنجا جمع شده بودند – بسیاری از آن‌ها همان افرادی بودند که چند روز پیش حرف‌هایم را گوش کرده بودند. اما حالا با شوق و رغبت به تماشای محاکمه و مجازاتم ایستاده بودند.

تمام لباس‌هایم بجز لباس زیرم را در آوردند و سپس من را به تکه سنگ بزرگی بستند که شیارهای بزرگی برای عبور طناب‌ها در آن تعبیه شده بود. به انتهای این طناب‌ها دست‌بندهای سنگی وصل کرده بودند؛ مچ دست و ساق پایم را با آن‌ها بستند. سپس شروع شد. مردی که کنارم ایستاده بود، اهرمی را کشید که تخته سنگ را آرام آرام از حالت افقی به حالت عمودی در آورد. وقتی تخته سنگ داشت بالا می‌رفت طناب‌ها همزمان داشت محکم‌تر کشیده می‌شد.

وقتی به ۴۵ درجه رسید، درد واقعی شروع شد. کسی که به نظر می‌رسید قاضی باشد، فریاد زد و از من پرسید که آیا به تدریس آموزه‌هایم ادامه خواهم داد یا خیر. سرم را بلند نکردم و جوابی ندادم. قاضی به جلاد اشاره کرد که اهرم را بیشتر بکشد. صدای تق و تق استخوان‌هایم را می‌شنیدم و می‌دانستم که ستون فقراتم از چندین جا در رفته است. من بعنوان ناظر این صحنه، در حین

افزایش درد، داشتم چهره‌ام را نگاه می‌کردم. مانند این بود که به آینه نگاه کنم و خودم را ببینم – هوشم سر جایش آمد و فهمیدم که این خودم هستم که روی تخته سنگ شکنجه می‌شوم.

دست‌بندها و پابندهای آهنی داشت پوستم را زخمی می‌کرد. خون از بدنم جاری شد. یکی از شانه‌هایم در رفت؛ از درد داشتم هق هق می‌کردم. بدنم را سفت کرده بودم تا عضلات مانع جدا شدن دست و پایم شوند؛ اما بدنم شروع به لرزیدن کرد. اگر خودم را شل می‌کردم، دردش غیرقابل تحمل می‌شد. ناگهان قاضی دوباره فریاد زد و پرسید که آیا به تدریس آموزه‌هایم ادامه خواهم داد یا نه.

فکری به ذهنم خطور کرد: *قبول می‌کنم که دیگر آموزه‌هایم را اشاعه ندهم و سپس وقتی شکنجه تمام شد دوباره تدریس را شروع می‌کنم.* خودم را قانع کردم که این پاسخ صحیح است. قاضی راضی خواهد شد؛ درد و رنج تمام خواهد شد و من نخواهم مرد؛ سپس ماموریتم را دوباره از سر خواهم گرفت. به آرامی و بدون اینکه حرفی بزنم سرم را تکان دادم.

قاضی می‌خواست کلمه‌ی نه را بر زبان بیاورم اما من حرفی نمی‌زدم. سپس به جلاد اشاره کرد که اهرم را بیشتر بکشد. این مرد را نگاه کردم که اهرم را می‌کشد تا به من آسیب برساند. چهره‌اش را دیدم و وقتی چشم در چشم هم دوخته بودیم، او را شناختم؛ او کسی نبود جز جو دیسپنزا، اما در کالبدی دیگر. وقتی این صحنه را می‌دیدم، در درون خودم به چیزی پی بردم. متوجه شدم که این جلاد هنوز دارد دیگران – و خودم – را در کالبد کنونی‌ام شکنجه می‌دهد. به نقش این شخص در

زندگی خودم پی بردم. نوعی احساس غریب دانستن در من ایجاد شده بود؛ همه چیز منطقی به نظر می‌رسید.

وقتی دسته را کشید، اختیار خودم را از دست دادم. در این لحظه بود که شکستم. از شدت درد گریه کردم و اندوه ژرفی کل وجودم را در بر گرفت. وقتی وزن آن سنگ سنگین از تنم رها شد، دوباره به حالت افقی در آمدم. آنجا دراز به دراز خوابیده بودم و بی‌اختیار می‌لرزیدم. من را به سلول کوچکم بردند و در گوشه‌ای رها کردند. به مدت سه روز نمی‌توانستم صحنه‌های شکنجه را از ذهنم خارج کنم.

آنقدر تحقیر شده بودم که دیگر نمی‌توانستم در انظار عموم سخنرانی کنم. فکر ادامه دادن به ماموریت واکنشی در بدنم ایجاد می‌کرد که نمی‌توانستم حتی به آن فکر کنم. چند شب بعد من را آزاد کردند و من هم شرمنده و سرافکنده بدون اینکه کسی متوجه شود، ناپدید شدم. دیگر نمی‌توانستم به چشمان کسی نگاه کنم. در ماموریتم شکست خورده بودم. باقی عمرم را در غاری نزدیک دریا سپری کردم؛ ماهی می‌گرفتم و بی سر و صدا زندگی می‌کردم.

وقتی داشتم به فلاکت این مرد بیچاره می‌نگریستم که تصمیم گرفته بود خود را از دنیا پنهان کند، دانستم که این پیامی است برای خودم. می‌دانستم که در زندگی کنونی‌ام نمی‌توانم ناپدید شوم و دوباره خود را از دنیا مخفی کنم و می‌دانستم که روحم از من می‌خواهد به کارم ادامه دهم. باید پای حرف‌هایم می‌ایستادم و دیگر از خصومت‌ها فرار نمی‌کردم. همچنین متوجه شدم که به هیچ وجه شکست نخورده‌ام – من تمام تلاش خود را کرده بودم. می‌دانستم که آن فیلسوف جوان هنوز

هم دارد در آن لحظه‌ی ابدیِ اکنون به مثابه یکی از من‌های ممکن زندگی می‌کند و من می‌توانم آینده‌ی خودم و آینده‌ی او را تغییر دهم؛ باید بجای مردن برای حقیقت، برای آن زندگی کنم.

هر یک از ما چندین کالبد ممکن دارد که در لحظه‌ی اکنونِ ابدی وجود دارند و همه می‌خواهند کشف‌شان کنیم. وقتی معمای خود برملا شود، می‌توانیم این مسئله را درک کنیم که ما موجوداتی خطی نیستیم که زندگی خطی داشته باشیم؛ بلکه موجوداتی ابعادی هستیم و زندگی ابعادی داریم. زیبایی امکان‌های لایتناهی‌ای که به انتظار ما نشسته‌اند به این است که تنها راه تغییر این آینده‌ها این است که خودمان را در لحظه‌ی اکنون نامتناهی تغییر دهیم.

فصل ۲: لحظه‌ی اکنون

اگر می‌خواهید ماوراء الطبیعه را در زندگی خودتان تجربه کنید – مثلاً بدنتان را شفا دهید، فرصت‌های غیر قابل تصوری برای خود ایجاد کنید و تجربه‌های متعالی و عرفانی داشته باشید – باید ابتدا مفهوم لحظه‌ی اکنون را بطور کامل فرا گیرید: اکنونِ ابدی. امروزه زیاد در مورد حاضر بودن یا حضور در لحظه‌ی اکنون سخن می‌گویند. بیشتر مردم معنای ساده‌ی این گفته را می‌فهمند (فکر نکردن به آینده و زندگی نکردن در گذشته)، اما من می‌خواهم معنای کاملاً متفاوتی از این مفهوم ارائه کنم. این مفهوم مستلزم این است که از دنیای فیزیکی – از جمله بدن، هویت و محیط‌تان - فراتر بروید و حتی از خود مقوله‌ی زمان نیز گذر کنید. در این حالت است که می‌توانید امکان را به واقعیت تبدیل کنید.

اگر نتوانید از آنکه فکر می‌کنید هستید و از باورهای شرطی شده‌ی خود نسبت به دنیا فراتر بروید، نخواهید توانست زندگی و یا تقدیر جدیدی برای خود بیافرینید. پس به معنای واقعی کلمه، شما باید از سر راه خود کنار بروید، از خاطره‌ی خود به مثابه هویت‌تان بگذرید و اختیار خود را به دست چیزی بسپارید که از شما بزرگ‌تر است، یعنی وجودی عرفانی. در این فصل این مسئله را برایتان توضیح خواهم داد.

ابتدا اجازه دهید عملکرد مغز را بررسی کنیم. فعال شدن هر نوع بافت عصبی در مغز یا بدن، سبب بروز ذهن می‌شود. در نتیجه از نقطه نظر عصب شناختی، ذهن حالت عملکردی مغز است. برای

مثال، شما ذهن خاصی برای رانندگی دارید. ذهن دیگری برای دوش گرفتن دارید. وقتی آواز می‌خوانید یا به موسیقی گوش می‌دهید، ذهن دیگری دارید. شما برای اجرای هر یک از این عملکردهای پیچیده، از سطح خاصی از ذهن استفاده می‌کنید؛ چون به احتمال زیاد هر یک از این کارها را هزاران بار انجام داده‌اید و بنابراین هر بار که آن‌ها را انجام می‌دهید مغزتان به شیوه‌های کاملا بخصوصی روشن می‌شود.

برای مثال وقتی در حین رانندگی مغز شما فعالیت می‌کند، شما دارید در واقع دنباله، الگو و ترکیب خاصی از شبکه‌های عصبی را روشن می‌کنید. این شبکه‌های عصبی (یا شبکه‌های نورونی) صرفاً دسته‌هایی از نورون‌ها هستند که با همدیگر بصورت گروهی کار می‌کنند – درست مانند یک برنامه‌ی نرم افزاری خودکار – چون شما این کار خاص را دفعات زیادی انجام داده‌اید. به عبارت دیگر، نورون‌هایی که برای انجام یک کار با هم کار می‌کنند، به هم وصل می‌شوند. وقتی شما بصورت آگاهانه انتخاب می‌کنید که کاری مانند رانندگی را انجام دهید، می‌توان گفت که شما دارید بصورت خودکار این نورون‌های مغزتان را انتخاب می‌کنید و به آن‌ها دستور می‌دهید روشن شوند تا سطح خاصی از ذهن فعال شود.

مغز تا حدود زیادی محصول گذشته است. شما مغزتان را شکل داده‌اید تا به تاریخچه‌ی زنده‌ای از تمام چیزهایی تبدیل شود که تا اینجای زندگی آموخته و تجربه کرده‌اید. یادگیری از منظر عصب شناختی زمانی رخ می‌دهد که نورون‌های مغز شما گرد هم بیایند و هزاران پیوند سیناپسی تشکیل دهند؛ سپس این پیوندها بصورت شبکه‌های عصبی سه بعدی پیچیده تجمع پیدا کنند.

یادگیری را می‌توان ارتقا دادن مغز تلقی کرد. وقتی شما دارید به اطلاعات توجه می‌کنید، این تعامل با محیط، اثرات بیولوژیکی روی مغز شما می‌گذارد. وقتی شما چیز جدیدی را تجربه می‌کنید، حواس شما داستان را بصورت عصبی در مغز می‌نویسند و نورون‌های بیشتری گرد هم می‌آیند تا پیوندهای غنی‌تری ایجاد کنند و مغزتان از قبل هم بیشتر ارتقا پیدا کند.

تجربیات نه تنها سبب بهبود مدارهای مغز می‌شود، بلکه همچنین احساسات نیز ایجاد می‌کنند. احساسات را می‌توان پسماندهای شیمیایی گذشته – یا بازخورد شیمیایی – دانست. هرچه بهره‌ی احساسی یک رویداد در زندگی شما بیشتر باشد، تاثیر آن روی مغزتان پایدارتر و بادوام‌تر خواهد بود؛ خاطرات بلند مدت اینگونه شکل می‌گیرند. پس اگر یادگیری به معنای تشکیل پیوندهای جدید در مغز شما باشد، خاطرات زمانی شکل می‌گیرند که شما این پیوندها را حفظ کنید. هرچه بیشتر فکر، انتخاب، رفتار، تجربه یا احساسی را تکرار کنید، نورون‌های بیشتری با هم کار کرده و به هم وصل می‌شوند و رابطه‌ی دراز مدت‌تری با هم ایجاد می‌کنند.

در داستان آنا که در فصل قبل شرح دادم، آموختید که بیشتر تجربه‌های شما در اثر تعامل‌تان با محیط بیرونی ایجاد می‌شوند. از آنجا که حواس، شما را به محیط بیرونی وصل کرده و روایت داستان را از نظر عصبی در مغز ثبت می‌کنند، وقتی شما یک رویداد شدیداً عاطفی – خوب یا بد – را تجربه می‌کنید، آن لحظه در مغز شما از نظر عصبی برجسته شده و تبدیل به خاطره می‌شود. لذا وقتی تجربه‌ای احساس عادی شیمیایی شما را تغییر داده و توجه شما را به منشأ خود جلب می‌کند، شما شخص یا چیز خاصی را به مکان و زمان خاصی که بدن‌تان در آن قرار دارد، ربط خواهید داد.

شما اینگونه در اثر تعامل با دنیای بیرون خاطره ایجاد می‌کنید. می‌توان گفت تنها جایی که گذشته واقعاً در آن وجود دارد، مغز است – و بدن.

چگونه گذشته‌ی شما آینده‌تان می‌شود

بگذارید نگاه دقیق‌تری به این مسئله بیندازیم که وقتی شما به چیزی فکر می‌کنید یا احساسی را حس می‌کنید، چه اتفاق بیوشیمیایی‌ای در بدن‌تان رخ می‌دهد. وقتی شما به چیزی فکر می‌کنید (یا خاطره‌ای یادتان می‌آید)، واکنشی بیوشیمیایی در مغزتان آغاز می‌شود که باعث آزاد شدن سیگنال‌های شیمیایی خاصی از مغز می‌گردد. اینگونه است که افکار غیر مادی ماده می‌شوند – به پیک‌های شیمیایی تبدیل می‌شوند. این سیگنال‌های شیمیایی باعث می‌شوند بدن‌تان دقیقاً همان احساسی را حس کند که دارید به آن فکر می‌کنید. وقتی متوجه می‌شوید که احساس خاصی در شما ایجاد شده است، افکار بیشتری ایجاد می‌کنید که با احساس کنونی‌تان برابر هستند؛ و لذا مواد شیمیایی بیشتری از مغز آزاد می‌شود تا فکرتان را به احساس تبدیل کند.

برای مثال اگر فکر ترسناکی به ذهن‌تان خطور کند، ترس را احساس خواهید کرد. وقتی احساس ترس کردید، این احساس شما را تحت تأثیر گذاشته و باعث می‌شود افکار ترسناک بیشتری به ذهن‌تان بیاید و این افکار نیز به نوبه‌ی خود مواد شیمیایی بیشتری در مغز و بدن آزاد می‌کند که باعث می‌شوند ترس شما بیشتر و بیشتر شود. وقتی به خود می‌آیید می‌بینید در حلقه‌ی باطلی گیر

افتاده‌اید؛ فکرتان احساس می‌آفریند و احساس‌تان فکر ایجاد می‌کند. اگر افکار واژگان مغز و احساسات واژگان بدن باشند و چرخه‌ی فکر و احساس به *حالت وجودی*[22] تبدیل شود، آنگاه کل حالت وجودی شما در گذشته قرار دارد.

وقتی شما مدام به چیزهای یکسانی فکر می‌کنید و در نتیجه مدارهای مغزی یکسانی را دوباره و دوباره فعال و به هم وصل می‌کنید، دارید الگوهای یکسانی را در مغز حک می‌کنید. در نتیجه مغز شما به یادبودی از تفکر گذشته‌تان تبدیل می‌شود و به مرور زمان راحت‌تر خواهید توانست بصورت خودکار مانند گذشته فکر کنید. در عین حال، وقتی احساسات یکسانی را دوباره و دوباره تجربه می‌کنید – از آنجا که احساسات واژگان بدن و پسماندهای شیمیایی تجربیات گذشته هستند – دارید بدن خود را نسبت به گذشته شرطی می‌کنید.

حالا بگذارید معنای این مسئله را در زندگی روزمره بررسی کنیم. وقتی صبح بیدار می‌شوید و به دنبال احساس آشنایی که شما نام دارد، می‌گردید، دارید روزی را در گذشته آغاز می‌کنید. پس وقتی شروع می‌کنید به فکر کردن به مشکلات‌تان، این مشکلات – که به خاطرات تجربیات گذشته‌ی شما با افراد و اشیایی مختلف در زمان‌ها و مکان‌های مرتبط هستند – احساسات آشنایی مانند اندوه، بی‌حاصلی، غم، رنج، سوگ، دلهره، نگرانی، ناراحتی، بی‌ارزشی یا احساس گناه ایجاد می‌کنند. اگر این احساسات پیشرانه‌ی افکار شما باشند و نتوانید بزرگ‌تر از احساس‌تان فکر کنید، می‌توان گفت دارید در گذشته فکر می‌کنید. و اگر این احساسات آشنا بر انتخاب‌های شما در آن

---

[22] State of being

روز، رفتارهایی که از خود بروز می‌دهید و یا تجربیاتی که قرار است برای خود خلق کنید، اثر بگذارند، آنگاه شما قابل پیش بینی جلوه می‌کنید – و زندگی شما مانند قبل خواهد ماند.

حال فرض کنید شما بیدار می‌شوید، آلارم را خاموش می‌کنید و همانطور در تخت خواب فیس بوک، اینستاگرام، واتساپ، تویتر، پیامک ها و سپس اخبار را چک می‌کنید. (حالا شما واقعاً دارید خود را به یاد می‌آورید؛ شخصیت خود را تأیید می‌کنید و به واقعیت گذشته-حال شخصی خود وصل می‌شوید). سپس به دستشویی می‌روید. کارتان را انجام می‌دهید؛ مسواک می‌زنید؛ دوش می‌گیرید؛ لباس می‌پوشید و سپس به آشپزخانه می‌روید. کمی قهوه می‌نوشید و صبحانه می‌خورید. سپس اخبار را تماشا می‌کنید و یا دوباره ایمیل‌تان را چک می‌کنید. هر روز از همین روتین پیروی می‌کنید.

سپس از همان مسیر همیشگی به سر کار می‌روید و وقتی به محل کار می‌رسید، با همان همکاران سابق که دیروز دیده بودیدشان، حرف می‌زنید. روزتان را صرف انجام همان وظایفی می‌کنید که دیروز هم انجامشان داده بودید. حتی ممکن است در هنگام رویارویی با همان چالش‌های قبلی، همان احساسات سابق را بروز دهید. بعد از کار به خانه می‌روید؛ ممکن است سر راه به فروشگاه بروید و غذای مورد علاقه‌تان را بخرید؛ غذایی که همیشه همان را می‌خورید. همان غذای همیشگی را برای شام می‌پزید و در حالی که سر همان جای همیشگی در اتاق نشیمن نشسته‌اید، همان برنامه‌های همیشگی را تماشا می‌کنید. سپس مانند همیشه برای خواب آماده می‌شوید – مسواک

می‌زنید (با دست راست مسواک می‌زنید و از سمت راست دهان شروع می‌کنید)، در همان سمت همیشگی تخت دراز می‌کشید؛ قبل از خواب کمی کتاب می‌خوانید و سپس می‌خوابید.

اگر همین روتین‌ها را دوباره و دوباره تکرار کنید، تبدیل به عادت می‌شوند. عادت یعنی مجموعه‌ای از افکار، رفتارها و احساسات خودکار و ناخودآگاه که در اثر تکرار زیاد در شما ایجاد می‌شوند. به زبان ساده، این یعنی حالا بدن شما در حالت خلبان خودکار قرار دارد و یک سری برنامه‌ها را اجرا می‌کند؛ و به مرور زمان بدن به ذهن تبدیل می‌شود. شما این روتین را آنقدر انجام داده‌اید که بدن‌تان بصورت خودکار می‌تواند آن‌ها را بهتر از مغز یا ذهن خودآگاه انجام دهد. شما خلبان خودکار را روشن می‌کنید و وارد حالت ناخودآگاه می‌شوید، یعنی شما فردا صبح بیدار می‌شوید و همان کارها را دوباره تکرار می‌کنید. بدن شما در معنای واقعی کلمه دارد بر اساس کارهایی که در گذشته‌ی آشنا بطور مکرر انجام داده‌اید، شما را به سمت آینده‌ای قابل پیش بینی می‌کشاند. شما به همان چیزهای سابق فکر خواهید کرد و سپس به همان انتخاب‌های همیشگی دست خواهید زد که منجر به بروز همان رفتارهای سابق می‌شوند؛ که همان تجربیات قبلی را ایجاد می‌کنند؛ که همان احساسات سابق را دوباره تولید می‌کنند. به مرور زمان شما مجموعه‌ای از شبکه‌های عصبی را در مغز خود ایجاد کرده و بدن‌تان را شرطی کرده‌اید تا در گذشته زندگی کند – و گذشته‌ی شما تبدیل به آینده‌تان می‌شود.

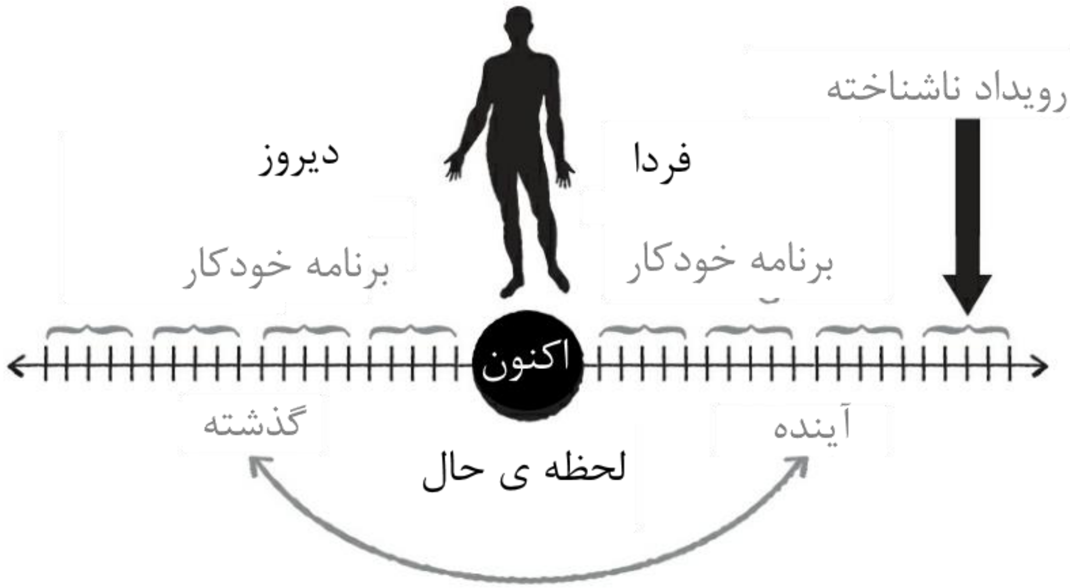
اگر برنامه‌ی روزتان را نگاه کنید، از موقع بیداری تا موقع خواب، می‌توانید برنامه‌ی دیروز یا امروز (گذشته) را بردارید و آن را در جایی که متعلق به فرداست، قرار دهید – و برای روزهای بعد از

آن هم همینطور. بیایید قبول کنیم: اگر همان روتین دیروز را پیاده کنید، منطقی است اگر بگوییم فردا نیز مانند دیروز خواهد بود. آینده‌ی شما صرفاً بازگشتی از گذشته‌تان است. چون دیروزتان دارد فردایتان را می‌سازد.

به شکل ۲,۱ نگاه کنید. هر یک از این خطوط عمودی نشانگر همان فکر قبلی است که منجر به همان انتخابی می‌شود که سبب بروز رفتار خودکاری می‌شود که تجربه‌ی شناخته شده‌ای ایجاد می‌کند که احساس آشنایی برایتان به ارمغان می‌آورد. اگر همین دنباله را مدام بازتولید کنید، به مرور زمان تک تک گام‌های آن در یک برنامه‌ی خودکار ادغام می‌شوند. اینگونه است که اراده‌ی خود را تسلیم یک برنامه می‌کنید. فلش نشانگر تجربه‌ی ناشناخته‌ای است که وقتی می‌دانید دوباره دیرتان شده است، اما باید در سر راه سری هم به خشکشویی بزنید، رخ می‌دهد.

می‌توان گفت ذهن و بدن شما در امر شناخته شده – همان آینده‌ی قابل پیش بینی بر اساس کارهایی که در گذشته‌ی آشنا انجام داده‌اید – قرار دارند و در این آینده‌ی معلوم و حتمی جایی برای امر ناشناخته وجود ندارد. در واقع اگر چیز جدیدی رخ دهد، اگر در آن لحظه چیز ناشناخته‌ای در زندگی شما رخ دهد و برنامه‌ی قابل پیش بینی روزتان را تغییر دهد، به احتمال زیاد از به هم خوردن روتین‌تان ناراحت خواهید شد. به احتمال زیاد آن را دردسر، مشکل یا بدبختی تلقی خواهید کرد. ممکن است بگویید «می‌توانی فردا بیایی؟ امروز زمان مناسبی نیست.»

زمان‌بندی قابل پیش بینی واقعیت شناخته شده‌ی شما



شکل ۲,۱

عادت مجموعه‌ای از افکار، رفتارها و احساسات خودکار و ناخودآگاه است که در اثر تکرار ایجاد می‌شود. عادت زمانی است که کاری را آنقدر انجام داده باشید که بدن‌تان برنامه ریزی شده و به ذهن تبدیل شود. به مرور زمان بدن شما دارد بر اساس آنچه در گذشته انجام داده‌اید، شما را به سمت آینده‌ای قابل پیش بینی می‌کشاند. لذا اگر در لحظه‌ی حال نباشید، به احتمال زیاد در یک برنامه هستید.

واقعیت این است که یک زندگی قابل پیش بینی جایی برای امور ناشناخته ندارد. ناشناخته‌ها با قابل پیش بینی بودن، سر سازگاری ندارند. امر ناشناخته ناآشنا و غیرقطعی است – اما در عین حال جذاب است چون به شیوه‌ای رخ می‌دهد که شما انتظارش را ندارید. سوال من از شما این است: آیا زندگی روتین و قابل پیش بینی شما جایی برای امور ناشناخته دارد؟

اگر در امور شناخته شده بمانید – هر روز دنباله‌ی یکسانی از افکار یکسان را دنبال کنید، انتخاب‌های یکسانی انجام دهید، همان عادت‌های برنامه ریزی شده‌ی سابق را نشان دهید، همان

تجربه‌هایی را بازآفرینی کنید که همان شبکه‌های نورونی سابق را به شکل همان الگوهای قبلی در بیاورند تا آن احساس آشنایی که شما نام دارد، ایجاد شود – دارید یک سطح ذهنی یکسان را بارها و بارها تکرار می‌کنید. به مرور زمان مغزتان بصورت خودکار برنامه ریزی می‌شود تا بتواند هر یک از این دنباله‌ها را در دفعات بعدی با تلاش کم‌تری اجرا کند.

اگر بتوانید حس هر تجربه‌ای را پیش بینی کنید، پس در حیطه‌ی شناخته‌ها قرار دارید. برای مثال، فکر جلسه داشتن با گروهی از افراد که سال‌ها با آن‌ها کار کرده‌اید، می‌تواند بصورت خودکار آن احساسی را در شما ایجاد کند که آن رویداد با خود به همراه خواهد داشت. وقتی می‌توانید – به این دلیل که تجربیات گذشته‌تان رویداد را برایتان آشنا کرده‌اند - حس رویداد آینده‌ای را پیش بینی کنید، به احتمال زیاد میزان بیشتری از همان امور قبلی را ایجاد خواهید کرد. و البته حق با شماست. اما علت این امر این است که شما یکسان مانده‌اید. به همین منوال، اگر شما در برنامه‌ی خودکار باشید و نتوانید حس یک تجربه را پیش بینی کنید، به احتمال زیاد از وارد شدن در آن ابا خواهید کرد.

برای اینکه درک کاملی از زیستن در یک حالت وجودی یکسان پیدا کنیم، باید وجه دیگری از فکر و احساس را بررسی کنیم. چرخه‌ی فکر-احساس میدان الکترومغناطیسی قابل اندازه گیری ایجاد می‌کند که در پیرامون بدن‌های فیزیکی ما وجود دارد. در واقع امر، بدن‌های ما همیشه در حال تشعشع نور، انرژی یا فرکانس‌هایی هستند که پیام، اطلاعات یا قصد مشخصی را با خود حمل می‌کنند. (در ضمن وقتی می‌گویم «نور» منظورم فقط نور مرئی نیست، بلکه تمام طیف پرتوهای نور

را می‌گویم – از جمله پرتو ایکس، امواج تلفن همراه و مایکروویو). به همین منوال، ما اطلاعات حیاتی را دریافت می‌کنیم که در فرکانس‌های مختلف قرار دارند. بنابراین ما همیشه داریم انرژی الکترومغناطیسی ارسال و دریافت می‌کنیم.

بگذارید توضیح دهم. وقتی ما به چیزی فکر می‌کنیم، شبکه‌های نورونی مغز ما بار الکتریکی ایجاد می‌کنند. وقتی افکار باعث ایجاد واکنش‌های شیمیایی می‌شود (که آن‌ها نیز به نوبه‌ی خود منجر به بروز احساس می‌شوند) و نیز وقتی احساس آشنایی افکار ما را جهت‌دهی می‌کند، این احساسات بارهای مغناطیسی ایجاد می‌کنند. این‌ها با افکار ایجاد کننده‌ی بار الکتریکی ادغام می‌شوند و میدان الکترومغناطیسی خاصی ایجاد می‌کنند که با حالت وجودی شما برابر است.

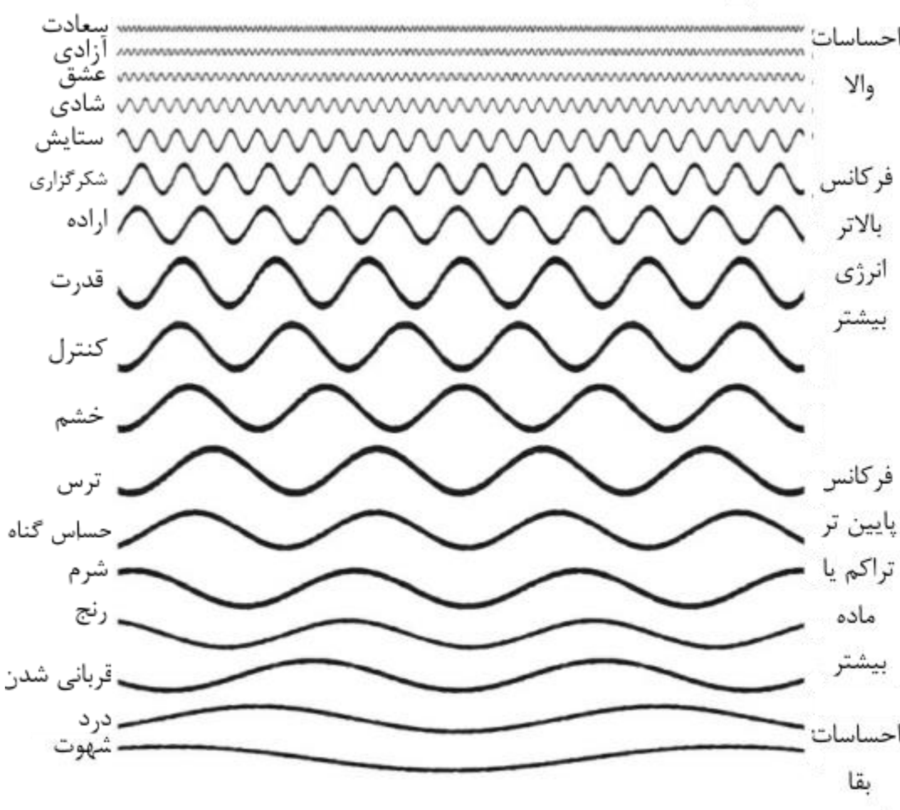
احساسات حاصل انرژی هستند. وقتی کسی که احساس قدرتمندی را تجربه می‌کند وارد اتاق می‌شود، انرژی وی (جدای از زبان بدنش) کاملاً احساس می‌شود. همه‌ی ما انرژی و قصد افراد را وقتی عصبانی یا ناراحت هستند، حس کرده‌ایم. ما این انرژی را حس می‌کنیم، چون این افراد سیگنال قدرتمندی از انرژی را از خود ساطع می‌کنند که اطلاعات خاصی را در خود دارد. همین گفته در مورد اشخاص شهوتی، اشخاص در حال رنج و یا اشخاص دارای انرژی آرام و عاشقانه نیز صدق می‌کند: تمام این انرژی‌ها را می‌توان حس کرد.

همانطور که انتظار می‌رود، احساسات مختلف فرکانس‌های متفاوتی تولید می‌کنند. فرکانس احساسات والایی مانند عشق، شادی و شکرگزاری بسیار بالاتر از احساسات استرس‌زایی مانند ترس و خشم است؛ چون این فرکانس‌ها سطوح مختلفی از قصد آگاهانه و انرژی را در خود حمل می‌کنند.

(بنگرید به شکل ۲,۲ که در آن جزئیات برخی از فرکانس‌های مرتبط با حالت‌های عاطفی مختلف ذکر شده است). در ادامه‌ی این کتاب، با این مفهوم بیشتر آشنا خواهید شد.

مقیاس برخی احساسات

با انرژی‌های مختلف



شکل ۲,۲

احساسات حاصل انرژی هستند. تمام انرژی فرکانس است و تمام فرکانس‌ها حاوی اطلاعات هستند. ما بر اساس افکار و احساسات شخصی خودمان، همیشه در حال ارسال و دریافت اطلاعات هستیم.

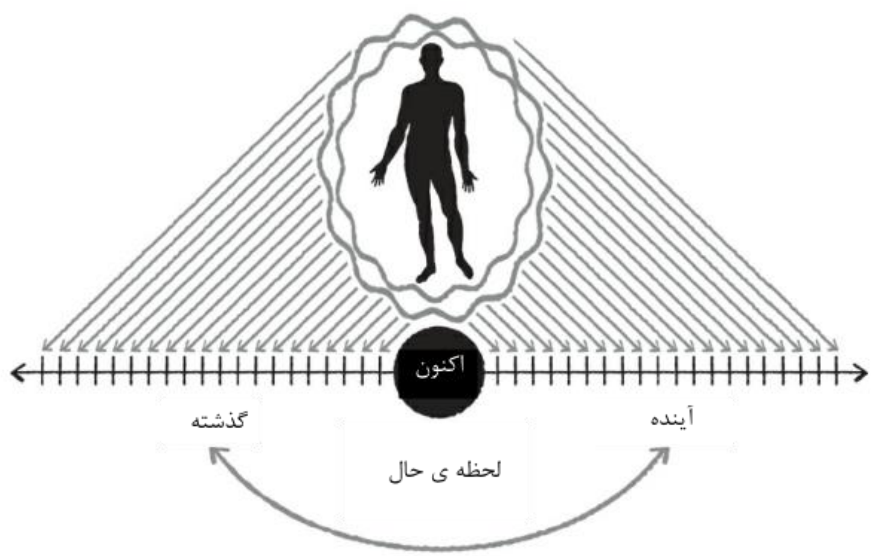
پس اگر ما هر روز داریم گذشته را بازآفرینی می‌کنیم، به همان افکار سابق می‌اندیشیم و همان احساسات گذشته را حس می‌کنیم، در عمل داریم همان میدان الکترومغناطیسی را دوباره و دوباره مخابره می‌کنیم – همان انرژی قبلی را با همان پیام ارسال می‌کنیم. از نقطه نظر انرژی و اطلاعات، این بدین معناست که انرژی گذشته‌ی ما به حمل همان اطلاعات گذشته می‌پردازد؛ و این نیز همان آینده‌ی سابق را برایمان ایجاد می‌کند. پس انرژی ما در اصل برابر گذشته‌مان است. تنها راهی که می‌توانیم زندگی‌مان را تغییر دهیم از طریق تغییر انرژی‌مان است – تغییر میدان الکترومغناطیسی که همواره داریم مخابره می‌کنیم. به عبارت دیگر، برای تغییر حالت وجودی‌مان، باید طرز فکر و احساس‌مان را تغییر دهیم.

اگر انرژی شما به همان جایی معطوف شود که توجه‌تان به آن سمت معطوف شده است، وقتی توجه خود را به احساسات و خاطرات آشنا معطوف می‌کنید، در عمل دارید انرژی را از زمان حال تخلیه کرده و به گذشته می‌ریزید. به همین شیوه اگر توجه شما پیوسته به افرادی معطوف باشد که مجبورید ببینید، به جاهایی که باید بروید، چیزهایی که باید در زمان‌های خاصی از واقعیت آشنای‌تان انجامشان دهید، آنگاه دارید انرژی را از لحظه‌ی اکنون تخلیه کرده و به آینده‌ی قابل پیش بینی می‌ریزید.

اگر انرژی شما به همان جایی معطوف شود که توجه‌تان را به آن معطوف کرده‌اید (مفهومی کلیدی که در ادامه‌ی همین فصل بیشتر با آن آشنا خواهید شد)، آنگاه وقتی توجه خود را به یک احساس

آشنا معطوف می‌کنید، توجه و انرژی‌تان در گذشته قرار دارند. اگر آن احساسات آشنا به خاطره‌ی رویدادی در گذشته مربوط باشد که شخص یا شی خاصی در مکان و زمان خاصی در آن دخالت دارد، آنگاه نیز توجه و انرژی شما در گذشته قرار دارد. در نتیجه شما دارید انرژی را از لحظه‌ی حال تخلیه کرده و به گذشته‌تان می‌ریزید. به همین شیوه، اگر به تمام افرادی که باید ببینید،؛ به چیزهایی که باید انجام دهید و به جاهایی که باید در زمان‌های مشخصی از روز به آن‌ها بروید، فکر کنید، انگاه دارید توجه و انرژی خود را به آینده‌ی معلوم و قابل پیش بینی می‌ریزید. برای درک این نکته به شکل ۲,۳ نگاه کنید.

تخلیه‌ی انرژی از لحظه‌ی حال



شکل ۲,۳

حال تمام انرژی‌تان با این تجربیات آشنا در آن خط زمانی مشخص در هم آمیخته است. انرژی شما دارد میزان بیشتری از همان امور را ایجاد می‌کند و بدن‌تان به پیروی از ذهن‌تان، همان رویدادهای سابق‌تان را انجام می‌دهد. انرژی شما از لحظه‌ی حال خارج شده و به گذشته و آینده اختصاص می‌یابد. در نتیجه انرژی چندانی برایتان باقی نمی‌ماند تا با آن تجربه‌ی ناشناخته‌ای در یک خط زمانی جدید ایجاد کنید.

شکل ۲,۳ همچنین نشان می‌دهد که چگونه انرژی الکترومغناطیسی ساطع شده از شما از نظر ارتعاشی با تمام چیزهایی که برایتان شناخته شده هستند، همخوانی دارد. پس وقتی روزتان را آغاز می‌کنید، وقتی به فکر دستشویی می‌افتید، ناگهان می‌بینید که دارید به سمت توالت می‌روید. وقتی به فکر دوش می‌افتید، ناگهان خود را زیر دوش می‌یابید، در حالی که دارید دمای آب را تنظیم می‌کنید. به فکر قهوه‌ساز می‌افتید و دارید انرژی و توجه خود را به قهوه‌ساز معطوف می‌کنید و ناگهان بصورت خودکار به آشپزخانه می‌روید تا یک فنجان قهوه‌ی صبحگاهی نوش جان کنید؛ بار دیگر بدن دارد از ذهن پیروی می‌کند. اگر طی ۲۲ سال اخیر زندگی خود همین کار را کرده باشید، بدن‌تان بدون هیچ تلاشی خود را به آنجا می‌رساند. بدن همیشه تابع ذهن است – اما در این مورد، بدن بصورت مکرر دنبال ذهن رفته و به شناخته‌ها قدم گذاشته است. دلیل این امر این است که توجه شما به آنجا معطوف است – و در نتیجه انرژی‌تان هم به همان سمت جاری می‌شود.

خب حالا بگذارید سوالی از شما بپرسم: آیا امکان دارد بدن از ذهن پیروی کند و به ناشناخته‌ها قدم بگذارد؟ اگر اینطور است، می‌بینید که باید توجه خود را به جای دیگری معطوف کنید؛ این

امر منجر به تغییر انرژی شما می‌شود؛ که خود مستلزم تغییر طرز فکر و احساس است؛ تغییری که باید آنقدر دوام داشته باشد تا چیز جدیدی رخ دهد. شاید باور نکردنی به نظر برسد؛ اما واقعا ممکن است. منطقی به نظر می‌رسد که بدن همانطوری که در تمام تجربیات شناخته شده‌ی زندگی‌تان از ذهن پیروی کرده است (مثلاً قهوه‌ساز سر صبح)؛ باید بتواند وقتی شما انرژی و توجه خود را به سمت ناشناخته معطوف کنید، از ذهن‌تان پیروی کرده و به سمت ناشناخته – تجربه‌ای جدید در آینده‌ی شما - برود.

آماده سازی ذهن و بدن برای آینده‌ای جدید

اگر با کارهای من آشنایی داشته باشید، می‌دانید که من عاشق مفهوم فراخوانی و تمرین ذهنی[۲۳] هستم. خیلی برایم جالب است که انسان می‌تواند فقط با فکر کردن مغز و حتی بدن خود را تغییر دهد. لحظه‌ای به این فکر کنید. اگر شما توجه خود را روی تصور خاصی که در ذهن دارید متمرکز کنید و پیوسته به دنباله‌ای تکراری از افکار و احساسات فکر کنید، مغز و بدن تفاوت بین اتفاقات دنیای بیرون و اتفاقات دنیای درون را نخواهند دانست. پس وقتی کاملاً درگیر و متمرکز باشید، دنیای درونی تصورات مانند دنیای بیرونی جلوه خواهد کرد – و وضعیت زیستی شما متناسب با آن

---

[23] Mental rehearsal

تغییر خواهد کرد. یعنی می‌توانید کاری کنید که مغز و بدن‌تان طوری باشند که انگار تجربه‌ای فیزیکی قبلاً اتفاق افتاده است، بدون اینکه واقعا تجربه‌ای صورت پذیرفته باشد.

آنچه توجه‌تان را معطوفش کرده‌اید و بارها و بارها فراخوانی ذهنی‌اش کرده‌اید، نه تنها از نظر زیستی به کیستی شما بدل خواهد شد، بلکه همچنین آینده‌تان را نیز تعیین خواهد کرد.

بگذارید مثال خوبی برایتان ذکر کنم. گروهی از محققین دانشگاه هاروارد گروهی از داوطلبین را که هرگز پیانو ننواخته بودند، دعوت کرده و به دو دسته تقسیم‌شان کردند. یک دسته به مدت پنج روز، هر روز دو ساعت، یک تمرین ساده‌ی پیانو را انجام می‌دادند. دسته‌ی دیگر نیز همین کار را می‌کردند، البته به این صورت که تنها تصور می‌کردند پشت پیانو نشسته‌اند – بدون اینکه واقعا انگشتی را هم تکان دهند. اسکن‌های مغزی قبل و بعد آزمایش نشان داد که هر دو دسته تعداد قابل توجهی مدار نورونی جدید شکل داده و برنامه ریزی عصبی جدیدی را در ناحیه‌ای از مغز که مسئول حرکت دادن انگشتان است، ایجاد کرده بودند، با اینکه یک دسته از آن‌ها حتی پیانو را لمس هم نکرده بود.

به این فکر کنید. افرادی که اعمال را تمرین و فراخوانی ذهنی کرده بودند – بدون اینکه انگشتی تکان داده باشند - مغزهایی داشتند که شبیه مغز کسانی بود که واقعاً پیانو تمرین کرده بودند. اگر بعد از پنج روز آن‌ها را پشت پیانو می‌نشاندی، بسیاری از آن‌ها می‌توانستند قطعه‌ی تمرینی خیالی خود را اجرا کنند، با اینکه قبلاً آن را روی پیانو اجرا نکرده بودند. آن‌ها با تصور ذهنی هر روزه‌ی این فعالیت، سخت افزار عصبی جدیدی در مغز نصب کرده و برای این تجربه آماده شده

بودند. آن‌ها با توجه و عزم خود این مدارها را بصورت مکرر با هم فعال کرده و به هم وصل کرده بودند؛ و به مرور زمان این سخت افزار به برنامه‌ی نرم افزاری خودکاری در مغز آن‌ها تبدیل شد و به همین دلیل دفعات بعدی برایشان آسان‌تر گشت. پس اگر بعد از پنج روز تمرین ذهنی آن‌ها می‌آمدند و پیانو می‌نواختند، رفتار آن‌ها به راحتی با قصد آگاهانه‌شان همسو می‌شد؛ چون مغز خود را از قبل برای این تجربه آماده کرده بودند. این است قدرت ذهن، اگر به درستی آموزش داده شود.

تحقیقات مشابه نتایج یکسانی در رابطه با تمرین عضلات به دست داده است. در تحقیق جالبی که در کلینیک کلیولند[۲۴] انجام شد، ده سوژه با سنین بین ۲۰ تا ۳۵ سال تصور می‌کردند که یکی از عضلات دوسر خود را با تمام قدرت خم می‌کنند؛ آن‌ها این کار را به مدت ۱۲ هفته، ۵ جلسه در هفته، انجام دادند. محققین بصورت یک هفته در میان فعالیت الکتریکی مغز سوژه‌ها را در طی جلسات تمرینی ثبت کرده و قدرت عضله‌ی آن‌ها را نیز اندازه گیری می‌کردند. در پایان تحقیق، قدرت عضله‌ی دوسر سوژه‌ها به میزان ۱۳,۵ درصد افزایش یافته بود؛ در حالی که آن‌ها هیچ استفاده از این عضله نکرده بودند. این افزایش قدرت تا سه ماه پس از پایان جلسات تمرینی نیز در بدن آن‌ها باقی مانده بود.

---

[24] Cleaveland Clinic

اخیراً گروهی از دانشمندان دانشگاه تگزاس در کلینیک کلیولند شهر سان آنتونیو و مرکز تحقیقاتی بنیاد کسلر[25] در شهر وست اورنج ایالت نیوجرسی از سوژه‌های آزمایش خواستند تا انقباض عضلات خم کننده‌ی آرنج خود را تصویرسازی[26] کنند. وقتی چنین کردند، از آنها خواسته شد که به مدت ۱۲ هفته، ۵ روز در هفته، هر روز به مدت ۱۵ دقیقه مصرانه از عضلات خود بخواهند که تا حد امکان خم شوند – و با این کار عزم راسخی را به این انرژی ذهنی قدرتمند اضافه کردند. از یک دسته از سوژه‌ها خواسته شده بود که از تصویرسازی شخص ثالث یا خارجی استفاده کنند، یعنی با مشاهده‌ی خود در صحنه‌ای بیرون از آزمایش، این تمرین را تصور کنند (گویی فیلمی از خود را تماشا می‌کنند). از گروه دوم خواسته شده بود که از تصویرسازی شخص اول یا درونی استفاده کرده و بدن خود را در همان لحظه در حال انجام تمرین تصور کنند تا به این طریق تصویرسازی بی‌واسطه‌تر و واقعی‌تر باشد. گروه سوم یعنی گروه شاهد هیچ تمرینی انجام نمی‌داد. گروهی که از تصویرسازی بیرونی استفاده می‌کرد (و نیز گروه شاهد) هیچ تغییر قابل توجهی از خود نشان نداد، اما در گروهی که از تصویرسازی درونی استفاده می‌کرد، ۱۰٫۸ درصد افزایش قدرت عضله به چشم می‌خورد.

گروه دیگری از محققین دانشگاه اوهایو آزمایش خود را فراتر برده و مچ ۲۹ داوطلب را با قالب‌های جراحی به مدت یک ماه بستند تا حتی بصورت غیر ارادی هم نتوانند مچ خود را حرکت دهند. نصف این داوطلبان تمرینات ذهنی-تصوری را به مدت ۱۱ دقیقه در روز، ۵ روز در هفته انجام

---

25 Kessler
26 visualize

داده و تصور می‌کردند که دارند عضلات مچ بی‌حرکت خود را خم می‌کنند، حال آنکه در عمل مچ آن‌ها کاملاً بی‌حرکت بود. نصف دیگر، یعنی گروه شاهد، هیچ کاری انجام نمی‌داد. در پایان ماه، تمام قالب‌ها برداشته شد و مشاهده گردید که عضلات گروه اول دو برابر قوی‌تر از گروه شاهد است.

این سه بررسی نشان می‌دهد که فراخوانی و تمرین ذهنی نه تنها مغز را تغییر می‌دهد، بلکه همچنین فقط با فکر کردن، بدن را نیز تغییر می‌دهد. به عبارت دیگر بدن سوژه‌ها با تمرین رفتارها در ذهن و مرور آگاهانه‌ی فعالیت بصورت منظم، طوری به نظر می‌رسید که گویی فعالیت مورد نظر را بصورت جسمی انجام داده است – حال آنکه هرگز این فعالیت را انجام نداده بودند. آن‌هایی که مولفه‌ی احساسی تمرین (خم کردن تا حد امکان) را به شدت تصویرسازی ذهنی اضافه کرده بودند، این تجربه را برای خود واقعی‌تر و نتایج را نیز برجسته‌تر کردند.

در تحقیق نواختن پیانو، مغز سوژه‌های تحقیق طوری نشان می‌داد که گویی تجربه‌ی تصور شده قبلاً رخ داده است، چون مغز خود را برای آن آینده آماده کرده بودند. به همین منوال، سوژه‌های تحقیق خم کردن عضلات نیز بدن خود را تغییر داده بودند طوری که به نظر می‌رسید که انگار قبلاً آن واقعیت را تجربه کرده‌اند – حال آنکه فقط با فکر کردن فعالیت مورد نظر را فراخوانی کرده بودند. حال می‌دانید که چرا وقتی صبح‌ها بیدار می‌شوید و به افرادی که باید ببینید، جاهایی که باید بروید و کارهایی که باید در برنامه‌ی شلوغ روزانه‌تان انجام دهید، فکر می‌کنید (یعنی فراخوانی ذهنی انجام دهید) و سپس احساسی مانند رنج، اندوه و یا ناراحتی را به آن اضافه می‌کنید، درست مانند

داوطلبین آزمایش خم کردن آرنج که بدون حرکت دادن عضلات، بر خم کردن آن‌ها اصرار می‌ورزیدند، دارید مغز و بدن خود را شرطی می‌کنید تا به نظر برسد که این آینده از قبل رخ داده است. از آنجا که تجربه مغز را غنی می‌کند و احساسی ایجاد می‌کند که به بدن سیگنال می‌دهد، وقتی مدام تجربه‌ای درونی ایجاد کنید که به اندازه‌ی تجربیات بیرونی واقعی باشد، به مرور زمان مغز و بدن خود را تغییر خواهید داد – درست همانطور که تجربه‌های واقعی این کار را می‌کنند.

در واقع وقتی شما بیدار می‌شوید و به روزتان فکر می‌کنید، از نظر عصب شناختی، بیولوژیکی، شیمیایی و حتی ژنتیکی (این مسئله را در بخش بعدی توضیح خواهم داد)، وضعیت طوری می‌شود که گویی آن روز از قبل برای شما اتفاق افتاده است. و در واقع هم افتاده است. وقتی شما فعالیت‌های روزتان را شروع می‌کنید، درست مانند آزمایشات بالا، بدن‌تان بصورت طبیعی و خودکار برابر با نیت‌های خودآگاه و ناخودآگاه‌تان رفتار می‌کند. اگر کارهای ثابتی را چندین سال انجام داده باشید، این مدارها – و نیز سایر قسمت‌های زیستی بدن – آسان‌تر و زودتر فعال می‌شوند. دلیل این امر فقط به این مسئله باز نمی‌گردد که شما هر روز بدن و ذهن خود را آماده می‌کنید؛ بلکه همچنین به این امر باز می‌گردد که شما همان رفتارهای فیزیکی سابق را بازتولید می‌کنید تا این تجربیات را بیشتر و بیشتر در ذهن و بدن خود تقویت کنید. و وارد شدن به حالت ناخودآگاه هر روز برایتان آسان‌تر می‌شود، چون شما مدام عادت‌های یکسانی را از نظر ذهنی و جسمی تقویت می‌کنید – و عادت می‌کنید که از روی عادت عمل کنید.

ایجاد تغییرات ژنتیکی

ما در گذشته فکر می‌کردیم که ژن‌ها بیماری‌زایی می‌کنند و سرنوشت ما در دستان دی ان ای است. لذا اگر افراد زیادی از خانواده‌ای در اثر بیماری قلبی می‌مردند، فرض می‌گرفتیم که احتمال ابتلای سایر افراد آن خانواده به بیماری قلبی بالاست. اما حالا اپی‌ژنتیک به ما می‌گوید که ژن عامل بیماری‌زایی نیست، بلکه این محیط است که ژن‌های ما را برنامه‌ریزی می‌کند تا بیماری ایجاد شود – نه فقط محیط خارجی بیرون بدن ما (استعمال دخانیات یا سموم آفت‌کش)، بلکه همچنین محیط درونی داخل بدن ما؛ محیط بیرون سلول‌های‌مان.

منظورم از محیط درون بدن چیست؟ همانطور که پیشتر گفتم، احساسات بازخورد شیمیایی و محصولات نهایی تجربه‌هایی هستند که ما در محیط بیرونی تجربه می‌کنیم. پس اگر ما نسبت به موقعیتی در محیط بیرونی که ایجاد احساس می‌کند، واکنش نشان دهیم، وضعیت شیمیایی درونی به وجود آمده می‌تواند به ژن‌های ما سیگنال بدهد که افزایش یابند (تنظیم افزایشی یا افزایش بیان ژن) و یا خاموش شوند (تنظیم کاهشی یا کاهش بیان ژن). خود ژن از نظر فیزیکی تغییری نمی‌کند – بیان آن تغییر می‌کند و این بیان مهم است چون می‌تواند بر سلامتی و زندگی ما تأثیر بگذارد. لذا حتی اگر شخصی از نظر ژنتیکی مستعد بیماری خاصی باشد، مادامی‌که ژن‌هایش بجای بیماری، سلامتی را بیان کنند، این شخص به بیماری مبتلا نشده و سالم می‌ماند.

بدن را ابزار کوک شده‌ای در نظر بگیرید که پروتئین تولید می‌کند. تک تک سلول‌های ما (بجز گلبول‌های قرمز خون) پروتئین می‌سازند و این پروتئین‌ها مسئول ساختار فیزیکی و عملکرد

فیزیولوژیکی بدن هستند. برای مثال سلول‌های عضلانی پروتئین‌های خاصی تحت عنوان اکتین و میوزین می‌سازند و سلول‌های پوست پروتئین‌هایی تحت عنوان کلاژن و الاستین می‌سازند. سلول‌های ایمنی پادتن می‌سازند، سلول‌های تیروئید تیروکسین می‌سازند و سلول‌های مغز استخوان هموگلوبین می‌سازند. برخی از سلول‌های چشم ما کراتین می‌سازند، حال آنکه سلول‌های پانکراس آنزیم‌هایی مانند پروتئاز، لیپاز و آمیلاز تولید می‌کنند. هیچ عضو و یا سیستمی در بدن وجود ندارد که به تولید پروتئین متکی نباشد. پروتئین‌ها بخشی حیاتی از سیستم ایمنی، گوارش، ترمیم سلولی و ساختار استخوان و ماهیچه‌ی ما هستند – هر سیستمی که بگویید، پروتئین‌ها بخشی از آن هستند. بنابراین بیان پروتئین‌ها به معنای واقعی کلمه بیان زندگی بوده و معادل سلامت بدن است.

برای اینکه سلول بتواند پروتئین بسازد، باید ژن را بیان کند. وظیفه‌ی ژن‌ها تسهیل تولید پروتئین‌هاست. وقتی سیگنالی از محیط بیرون سلول به غشای سلول می‌رسد، این ماده‌ی شیمیایی به گیرنده‌ای در بیرون سلول متصل شده و سپس مسیر خود را به سمت دی ان ای در داخل سلول ادامه می‌دهد. سپس یکی از ژن‌ها پروتئینی می‌سازد که معادل آن سیگنال است. پس اگر اطلاعات ورودی از بیرون سلول‌ها تغییر نکند، ژن همان پروتئین سابق را ساخته و بدن مانند قبل می‌ماند. به مرور زمان ژن‌ها دچار تنظیم کاهشی می‌شوند؛ یا اینکه بیان سالم پروتئین متوقف می‌شود و یا اینکه ژن فرسوده می‌شود؛ مانند زمانی که رونوشتی از رونوشت یک رونوشت تهیه می‌کنیم؛ و این امر سبب می‌شود که بدن کیفیت متفاوتی از پروتئین را بیان کند.

دسته‌های مختلفی از محرک‌ها می‌توانند تنظیم افزایشی و کاهشی ژن‌ها را انجام دهند. برای مثال ما با انجام کارهای جدید و یا یادگیری اطلاعات جدید، ژن‌های وابسته به تجربه را فعال می‌کنیم. این ژن‌ها مسئول تمایز بخشیدن به سلول‌های بنیادی هستند و آن‌ها را هر نوع سلولی تبدیل می‌کند که بدن در آن زمان خاص برای جایگزینی سلول‌های آسیب دیده به آن نیاز دارد. وقتی دچار سطح بالایی از استرس باشیم و یا در حالت‌های متناوب هشیاری قرار داشته باشیم (مثلا در زمان خواب دیدن)، ژن‌های وابسته به حالت رفتاری را روش می‌کنیم. می‌توان این ژن‌ها را نقطه‌ی اتکای پیوند ذهن-بدن دانست، چون این‌ها پیوند میان افکار و بدن‌های ما را برقرار کرده و به ما اجازه می‌دهند که از طریق رفتارهای مختلف (مراقبه، دعا یا مسالک اجتماعی) بر سلامتی جسمی خود تأثیر بگذاریم. وقتی ژن‌های ما به این شیوه تغییر می‌کند، گاهی ظرف چند دقیقه این ژن‌ها می‌توانند به نسل بعد منتقل شوند.

پس اگر شما احساسات خود را تغییر دهید، می‌توانید بیان ژن‌های خود را تغییر دهید (برخی ژن‌ها را روشن و برخی را خاموش کنید) چون شما دارید سیگنال شیمیایی جدیدی به دی ان ای خود ارسال می‌کنید و این سیگنال می‌تواند به ژن دستور دهد که پروتئین دیگری بسازد — و با تنظیم افزایشی یا کاهشی انواع مختلف واحدهای جدید مورد نیاز برای تغییر ساختار و عملکرد بدن را بسازد. برای مثال اگر سیستم ایمنی شما مدت زیادی در معرض احساس استرس قرار گرفته و ژن‌های مرتبط با التهاب و بیماری را فعال کرده باشد، شما می‌توانید ژن‌های جدیدی برای ترمیم و رشد را روشن کرده و ژن‌های مسبب بیماری را خاموش کنید. و در عین حال این ژن‌ها که از نظر

اپی‌ژنتیکی تغییر یافته‌اند، از دستورات جدیدی پیروی می‌کنند، پروتئین‌های جدید می‌سازند و بدن را برای رشد، ترمیم و شفا برنامه ریزی می‌کنند. به این ترتیب است که شما می‌توانید با موفقیت بدن خود را نسبت به ذهنیت جدید شرطی کنید.

همانطور که در ابتدای همین فصل خواندید، این گفته بدین معناست که اگر شما همیشه و هر روز با همان احساسات سابق زندگی کنید، بدن شما باور می‌کند که در شرایط محیطی یکسانی قرار دارد. سپس این احساسات بر شما اثر می‌گذارد تا به همان انتخاب‌های سابق دست بزنید؛ و این باعث می‌شود که شما همان عادت‌های سابق را بروز دهید و همان تجربه‌های سابق را برای خود ایجاد کنید؛ و این‌ها دوباره همان احساسات را ایجاد می‌کنند. به لطف این عادت‌های خودکار و برنامه ریزی شده، سلول‌های شما همواره در معرض همان محیط شیمیایی سابق (در محیط و بیرون بدن و همچنین در بیرون سلول‌ها و درون بدن) قرار می‌گیرد. این وضعیت شیمیایی به همان ژن‌های سابق همان سیگنال‌های قبلی را می‌دهد – و به این ترتیب شما گیر می‌افتید چون وقتی شما ثابت می‌مانید، بیان ژن شما یکسان می‌ماند. و حالا شما در مسیر یک تقدیر و جبر ژنتیکی قرار گرفته‌اید، چون هیچ اطلاعات جدیدی از جانب محیط برایتان ارسال نمی‌شود.

اما اگر شرایط زندگی شما تغییر کرده و بهتر شود چه؟ آیا نباید این مسئله محیط شیمیایی پیرامون سلول‌هایتان را تغییر دهد؟ بله چنین است، اما نه همیشه. اگر سال‌ها زندگی خود را صرف شرطی کردن بدن نسبت به این چرخه‌ی فکر و احساس و سپس احساس و فکر کرده باشید، بدون اینکه بدانید بدن خود را به این احساسات معتاد کرده‌اید. پس مسئله به همین سادگی نیست و نمی‌توانید

با تغییر محیط بیرونی (مثلاً پیدا کردن شغل جدید) این اعتیاد را ترک کنید؛ درست همانطور که اگر فرد معتاد در قرعه‌کشی برنده شود و یا به هاوایی برود، تمایلش به مواد کاهش نمی‌یابد. بخاطر این چرخه‌ی فکر-احساس، بیشتر افراد دیر یا زود به حالت احساسی پایه‌ی خود باز می‌گردند و بدن به این باور می‌رسد که در همان تجربه‌های قدیمی قرار دارد که آن احساسات قدیمی را ایجاد کرده‌اند.

پس اگر در شغل قدیمی خود احساس بدبختی می‌کردید اما توانسته‌اید شغل جدیدی پیدا کنید، ممکن است چند هفته یا چند ماه احساس خوش‌بختی کنید. اما اگر چندین سال را صرف شرطی سازی بدن و معتاد کردن آن به بدبختی کرده باشید، در نهایت به آن احساس قدیمی باز خواهید گشت، چون بدن‌تان دلش برای آن حالت شیمیایی قبلی تنگ خواهد شد. شاید محیط بیرونی‌تان تغییر کرده باشد، اما بدن‌تان همیشه وضعیت شیمیایی درونی خود را بیشتر از شرایط خارجی قبول دارد و بنابراین از نظر احساسی در آن حالت وجودی قدیمی باقی خواهد ماند و به اعتیاد خود به این احساس‌های قدیمی ادامه خواهد داد. این یعنی شما همچنان در گذشته زندگی خواهید کرد. و چون این وضعیت شیمیایی درونی تغییر نکرده است، شما نمی‌توانید بیان ژن‌های خود را تغییر داده و با تولید پروتئین‌های جدید ساختار و عملکرد بدن خود را بهبود بخشید. لذا تغییری در زندگی و سلامتی شما مشاهده نخواهد شد. به همین دلیل است که می‌گویم برای ایجاد هر نوع تغییر واقعی و پایدار باید بزرگ‌تر از احساس خود فکر کنید.

در زمستان سال ۲۰۱۶ در کارگاه‌های پیشرفته‌ی ما در تاکومای واشینگتون، من و تیمم تحقیقی راجع به اثر احساسات متعالی بر عملکرد ایمنی انجام دادیم؛ برای این تحقیق در ابتدای کارگاه و سپس چهار روز پس از تمام شدن کارگاه از ۱۱۷ سوژه نمونه‌ی بزاق گرفته و مقدار ایمنوگلوبولین نوع A (IgA) را اندازه گرفتیم؛ این پروتئین نشانگر قدرت سیستم ایمنی است.

IgA ماده‌ای فوق العاده قدرتمند است و یکی از پروتئین‌های اصلی دخیل در عملکرد طبیعی سیستم ایمنی و سیستم دفاع داخلی محسوب می‌شود. این پروتئین همواره با انبوهی از باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و سایر ارگانیسم‌هایی مبارزه می‌کند که به درون محیط داخلی بدن راه یافته‌اند. این ماده آنقدر قوی است که از هر نوع آمپول آنفلوانزا و یا داروی تقویت سیستم ایمنی بهتر است؛ وقتی این ماده فعال می‌شود، به سیستم دفاعی اصلی داخل بدن انسان تبدیل می‌شود. وقتی سطح استرس بالا می‌رود (و لذا سطح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول افزایش می‌یابد)، سطح IgA کاهش می‌یابد و به این ترتیب بیان ژن سازنده‌ی این پروتئین در سیستم ایمنی کاهش می‌یابد.

طی این کارگاه چهار روزه، ما از شرکت کنندگان خواستیم که سه بار در روز، هر بار به مدت ۹ الی ۱۰ دقیقه به حالت‌های احساسی متعالی مانند عشق، شادی، الهام یا شکرگزاری وارد شوند. اگر ما بتوانیم احساسسات خود را متعالی کنیم، آیا می‌توانیم سیستم ایمنی خود را تقویت کنیم؟ به عبارت دیگر، آیا شاگردان ما می‌توانند بیان ژن IgA خود را به صرف تغییر حالت احساسی‌شان، افزایش دهند؟

نتایج ما را شگفت زده کرد. میانگین سطح IgA به اندازه‌ی ۴۹,۵ درصد افزایش یافته بود. رِنج طبیعی IgA بین ۳۷ تا ۸۷ میلی گرم در دسی لیتر (mg/dL) است، اما در پایان کارگاه این میزان در برخی افراد به بیش از 100 mg/dL رسیده بود. سوژه‌های ما بدون اینکه تجربه‌ی قابل توجهی را در محیط بیرونی از سر بگذرانند، تغییرات اپی‌ژنتیکی قابل توجهی در خود نشان دادند. بدن این افراد با دستیابی به احساسات متعالی (حتی به مدت چند روز)، به این باور رسیده بود که در محیط جدیدی قرار دارد و لذا توانسته بود ژن‌های جدیدی را روشن کرده و بیان ژن خود را تغییر دهد (در این مورد، بیان پروتئین سیستم ایمنی مد نظر ماست). (بنگرید به شکل ۲,۴).

تحقیق راجع به IgA و کورتیزول

در تاکومای واشینگتون



شکل ۲,۴

وقتی ما داریم حفظ احساسات متعالی و تغییر انرژی را تمرین می‌کنیم، می‌توانیم عملاً بیان ژن‌های جدید را افزایش دهیم؛ ژن‌هایی که پروتئین‌های سالم جدید را ساخته و سیستم دفاع داخلی ما را

تقویت می‌کنند. وقتی احساسات بقا را کاهش می‌دهیم و نیازمان را به سیستم محافظتی بیرونی به حداقل می‌رسانیم، بیان ژن‌های مسئول تولید هورمون‌های استرس را کاهش می‌دهیم. (SIgA در شکل بالا مخفف ایمنوگلوبولین نوع A بزاق است؛ کورتیزول نشانگر هورمون‌های استرس است. هر دوی این مواد در بزاق اندازه گیری شدند).

این یعنی ممکن است بدن شما برای شفا یافتن نیازی به دارو یا مواد خارجی نداشته باشد – شما این قدرت را در درون خود دارید که ژن مسئول تولید IgA را ظرف چند روز فعال کنید. کارهای ساده‌ای مانند ورود به حالت متعالی شادی، عشق، الهام یا شکرگزاری به مدت پنج یا ده دقیقه در روز می‌تواند تغییرات اپی‌ژنتیکی قابل توجهی در بدن و سلامتی شما ایجاد کند.

توجه به هرجا برود، انرژی به همانجا جریان می‌یابد

از آنجا که توجه شما هر کجا باشد، انرژی‌تان هم در همانجاست، وقتی صبح‌ها بیدار می‌شوید و توجه و انرژی خود را روی تمام افرادی که باید ببینید، جاهایی که باید بروید، اشیایی که دارید و کارهایی که باید در دنیای سه بعدی انجام دهید، معطوف می‌کنید، انرژی شما قطعه قطعه می‌شود. تمام انرژی خلاق شما از شما خارج می‌شود (شکل ۲,۵) و به سمت تمام آن چیزهایی در دنیای بیرون جاری می‌شود که برای جلب توجه شما با هم رقابت می‌کنند – گوشی همراه، لپتاپ، حساب بانکی، خانه، شغل، همکاران، همسر، فرزندان، دشمنان، حیوان خانگی، بیماری و غیره. نگاهی به

شکل ۲,۵ بیندازید. واضح است که توجه و انرژی بیشتر افراد به سمت دنیای مادی بیرونی معطوف می‌شود. سوال این است: چه مقدار از انرژی شما در دنیای درونی افکار و احساسات‌تان باقی مانده است تا وقعیت جدیدی با آن بیافرینید؟

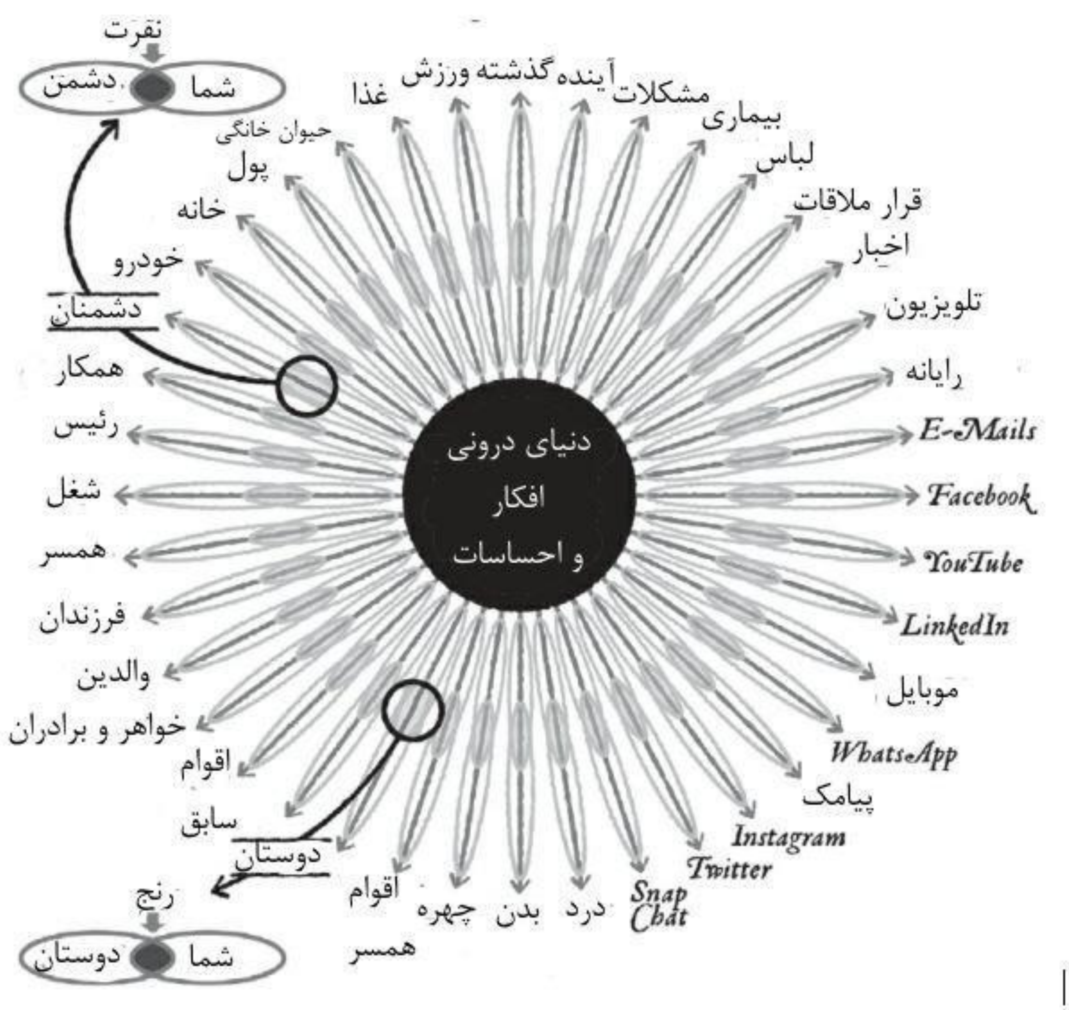
لحظه‌ای در نظر بگیرید که هر یک از این افراد یا چیزها که توجه زیادی به آن می‌کنید، جزو شناخته‌هاست چون شما آن را تجربه کرده‌اید. همانطور که پیشتر در همین فصل گفتم، شما برای هر یک از این چیزها شبکه‌ای عصبی در مغز خود دارید. از آنجا که این‌ها در مغز شما حک شده‌اند، شما آن‌ها را از منظر گذشته درک و تجربه می‌کنید. پس شما شبکه‌ای عصبی در رابطه با رئیس‌تان دارید؛ شبکه‌ای عصبی در مورد پول دارید؛ شبکه‌ای عصبی در مورد همسرتان دارید؛ شبکه‌ای عصبی در مورد فرزندان‌تان دارید؛ شبکه‌ای عصبی در مورد وضعیت مالی‌تان دارید؛ شبکه‌ای عصبی در مورد خانه‌تان دارید؛ و شبکه‌هایی عصبی در مورد تمام داشته‌های دنیای مادی دارید؛ چون شما تمام این افراد و اشیا را در زمان‌ها و مکان‌های مختلف تجربه کرده‌اید.

هر شخص، شی، چیز، مکان یا موقعیتی در واقعیت فیزیکی آشنای ما شبکه‌ای عصبی برای خود در مغز ما داشته و مولفه‌ای احساسی به همراه خود دارد، چون ما تمام این چیزها را تجربه کرده‌ایم. اینگونه است که انرژی ما به واقعیت گذشته-حال‌مان وصل می‌شود. لذا وقتی شما توجه خود را به تمام این عناصر معطوف می‌کنید، انرژی‌تان از شما خارج می‌شود و انرژی چندانی در دنیای درونی افکار و احساسات‌تان برای آفرینش زندگی جدید باقی نمی‌ماند.

توجه‌تان به هر کجا باشد

انرژی‌تان هم در همانجاست

دنیای بیرونی واقعیت فیزیکی



شکل ۲,۵

اگر به بخش‌های بزرگ‌شده‌ی شکل یعنی محل تلاقی دو بیضی نگاه کنید، این دو نشان می‌دهند که ما چگونه از مولفه‌های مختلف دنیای بیرون‌مان برای تداوم اعتیاد احساسی‌مان استفاده می‌کنیم. شما می‌توانید از دوستان خود برای تأمین اعتیادتان به درد و رنج استفاده کنید؛ از دشمنان‌تان برای تأمین اعتیاد خود به نفرت استفاده کنید. سوال این است: چه میزانی از این انرژی خلاق برای آفرینش تقدیر جدید در دسترس شما قرار دارد؟

وقتی توجه و لذا انرژی شما بین تمام اشیا، افراد، مشکلات و مسائل دنیای بیرون تقسیم می‌شود، انرژی‌ای برای دنیای درونی افکار و احساسات باقی نمی‌ماند. پس انرژی‌ای برایتان نمی‌ماند تا چیز جدیدی با آن بیافرینید. چرا؟ چون طرز فکر و احساس‌تان عملاً واقعیت شخصی‌تان را ایجاد می‌کند. بنابراین اگر شما برابر دانسته‌های خود (یعنی امر شناخته شده) فکر و احساس کنید، همان زندگی سابق را تداوم می‌بخشید. در واقع می‌توان گفت که دیگر شخصیت شما واقعیت شخصی‌تان را نمی‌آفریند؛ بلکه این واقعیت شخصی است که شخصیت شما را می‌سازد. محیط بیرونی دارد افکار و احساسات شما را کنترل می کند. نوعی همخوانی بیولوژیکی بین دنیای درونی افکار و احساسات و دنیای بیرونی واقعیت گذشته-حال شما (که از افراد و اشیا در زمان‌ها و مکان‌های ساخته شده است) وجود دارد. شما پیوسته دارید زندگی خود را یکسان نگه می‌دارید، چون دارید توجه (افکار) و انرژی (احساسات) خود را یکسان نگه می‌دارید.

در آخر، اگر طرز فکر و احساس شما امضایی الکترومغناطیسی مخابره می‌کند که بر تمام حوزه‌های زندگی شما اثر می‌گذارد، شما دارید انرژی الکترومغناطیسی یکسانی را مخابره می‌کنید و

زندگی‌تان هرگز تغییر نمی‌کند. می‌توان گفت انرژی شما با تمام چیزهای واقعیت گذشته-حال‌تان برابر است – شما دارید گذشته را باز می‌آفرینید. البته این تنها محدودیتی نیست که وجود دارد. وقتی شما تمام انرژی و توجه خود را به دنیای بیرون معطوف می‌کنید و به همان شیوه‌ی سابق – یعنی با استرس مزمنی که سبب می‌شود مغز در یک حالت برانگیخته‌ی دائمی قرار بگیرد - به آن شرایط قبلی واکنش نشان می‌دهید، دنیای درونی شما توازن خود را از دست می‌دهد و مغزتان به شیوه‌ای ناکارآمد عمل می‌کند. و سپس کارآیی شما در ایجاد هر چیزی پایین می‌آید. به عبارت دیگر، شما بجای اینکه آفریننده‌ی زندگی خود باشید، به قربانی آن تبدیل می‌شوید.

زیستن با هورمون‌های استرس

حال بگذارید نگاه نزدیک‌تری به این مسئله بیندازیم که ما چگونه به احساسات منفی خود – یا دقیق‌تر بگوییم، به موادی که هورمون‌های استرس می‌نامیم - معتاد می‌شویم. وقتی ما به هر چیزی در دنیای بیرون که برایمان تهدید قلمداد می‌شود، واکنش نشان می‌دهیم، خواه این تهدید واقعی باشد یا تخیلی، بدن ما با آزادسازی هورمون استرس مقادیر هنگفتی از انرژی را در واکنش به این تهدید به گردش در می‌آورد. وقتی چنین می‌شود، بدن از تعادل خارج می‌گردد – این تعریف دقیق استرس است. این واکنش، واکنشی طبیعی و سالم است؛ چون در زمان‌های قدیم این معجون شیمیایی متشکل از آدرنالین و کورتیزول و هورمون‌های مشابه زمانی آزاد می‌شد که ما با خطری در دنیای بیرونی رویارو می‌شدیم. مثلاً زمانی که شکارچی در تعقیب‌مان بود و ما مجبور بودیم تصمیم بگیریم که بجنگیم، فرار کنیم یا مخفی شویم.

وقتی ما درحالت بقا قرار می‌گیریم، بصورت خودکار مادی‌گرا می‌شویم و واقعیت را بر حسب حواس خود تعریف می‌کنیم: بر حسب آن چیزی که می‌بینیم، می‌شنویم، می‌بوییم، لمس می‌کنیم و یا می‌چشیم. بعلاوه ما تمرکز خود را محدود کرده و تمام توجه خود را متوجه ماده می‌کنیم. هورمون‌های استرس باعث می‌شود ما تمام توجه خود را به دنیای بیرون معطوف کنیم، چون خطر در آنجا نهفته است. در زمان انسان‌های اولیه این واکنش چیز خوبی بوده است. این واکنش باعث سازگاری ما شده و ما را زنده نگه داشته است. و وقتی ما توجه خود را به عامل خطر معطوف می‌کردیم و خطر رفع می‌شد، سطح تمام هورمون‌ها به توازن اولیه‌ی خود باز می‌گشت.

اما در دوران مدرن دیگر چنین نیست. یک تماس تلفنی یا ایمیل از جانب رئیس شرکت و یا یکی از اعضای خانواده کافی است تا واکنش احساسی قدرتمندی مانند خشم، ناراحتی، ترس، دلهره، اندوه، احساس گناه، رنج یا شرم در ما ایجاد شود و ما سیستم عصبی ابتدایی ستیز و گریز را روشن کنیم و در نتیجه طوری واکنش نشان دهیم که گویی شکارچی ما را دنبال کرده است. این وضعیت شیمیایی بصورت خودکار روشن می‌ماند، چون عامل تهدید خارجی هرگز رفع نمی‌شود. واقعیت این است که بسیاری از ما بیشتر وقت خود را در این حالت برانگیخته سپری می‌کنیم. این وضعیت مزمن شده است. گویی دیگر شکارچی آن بیرون نیست تا گهگاهی چنگ و دندانی به ما نشان دهد؛ بلکه با ما در درون غارمان زندگی می‌کند – مثلاً همکار سمی‌تان که از قضا میز کارش کنار میز کار شماست.

این واکنش استرس مزمن دیگر انطباقی[27] به شمار نمی‌آید؛ بلکه ضد-انطباقی است. وقتی ما در حالت بقا زندگی می‌کنیم و هورمون‌های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول در بدنمان به جریان در می‌آید، بجای اینکه به حالت توازن برگردیم، در حالت هشیاری بالا باقی می‌مانیم. مانند مثال آنا در فصل ۱، وقتی این عدم توازن در درازمدت حفظ شود، به احتمال زیاد ما بیمار خواهیم شد، چون استرس بلندمدت سبب کاهش بیان سالم ژن‌ها می‌شود. در واقع بدن ما آنقدر نسبت به این حجم بالای مواد شیمیایی شرطی می‌شود که به آن‌ها معتاد می‌گردد. بدن ما برای این مواد بی‌قراری می‌کشد.

در این حالت مغزهای ما بیش از حد هشیار و برانگیخته می‌شود و ما تلاش می‌کنیم پیامدها را پیش بینی، کنترل و حتی به زور ایجاد کنیم تا شانس بقای‌مان بیشتر شود. و هر چه بیشتر چنین کنیم، اعتیادمان شدیدتر می‌شود و بیشتر باورمان می‌شود که ما بدن‌هایی هستیم که به هویت و محیط‌مان وصل شده و در زمان خطی زندگی می‌کنیم. دلیل این امر این است که تمام توجه ما در همین راستا قرار دارد.

وقتی مغز شما برانگیخته باشد و شما در حالت بقا زندگی کنید و مجبور باشید توجه خود را مدام به موارد مختلفی مانند شغل، اخبار، همسر سابق، دوستان، ایمیل‌ها، فیس بوک و تویتر معطوف کنید، در واقع دارید هر یک از این شبکه‌های عصبی مختلف را به سرعت فعال می‌کنید. (شکل ۲,۵ را مرور کنید). اگر این کار را ادامه دهید به مرور زمان عادت محدود کردن تمرکز و تغییر مداوم

[27] adaptive

کانون توجه باعث می‌شود مغزتان قسمت‌بندی[28] شود و دیگر به شیوه‌ای متعادل کار نکند. وقتی چنین شود، شما دارید به مغزتان یاد می‌دهید که به شیوه‌ای نامنظم و نامنسجم کار کند و این باعث می‌شود کارآیی آن بسیار پایین بیاید. شبکه‌های عصبی مختلف مغز مانند رعد و برق بدون نظم روشن می‌شوند و لذا مغز شما بصورت ناهمگام[29] کار می‌کند. اثر این کار مانند این است که گروهی تنبک‌زن همگی در یک زمان اما نه با ریتم و آهنگ، به تنبک‌های خود ضربه بزنند. در مورد مفاهیم انسجام و عدم انسجام در فصل‌های بعدی بیشتر حرف خواهیم زد؛ فعلاً همین را بدانید که وقتی مغز از انسجام خارج می‌شود، شما از انسجام خارج می‌شوید. وقتی مغز بصورت بهینه کار نکند، شما بهینه نخواهید بود.

شما برای هر شخص یا چیزی در دنیای بیرون که تجربه کرده‌اید و جزو شناخته‌هایتان است، احساسی مرتبط با آن دارید، چون احساسات – که انرژی در حرکت هستند – پسماند شیمیایی تجربه هستند. و اگر شما بیشتر اوقات با این هورمون‌های اعتیادآور استرس زندگی کنید، ممکن است از رئیس‌تان برای تأمین اعتیادتان به قضاوت کردن استفاده کنید. ممکن است از همکاران خود برای تأمین اعتیادتان به رقابت استفاده کنید. ممکن است از دوستان‌تان برای تأمین اعتیاد خود به رنج استفاده کنید. ممکن است از دشمنان خود برای تأمین اعتیادتان به نفرت، از والدین برای تأمین اعتیاد به احساس گناه، از فیس بوک برای تغذیه‌ی اعتیادتان به عدم امنیت، از اخبار

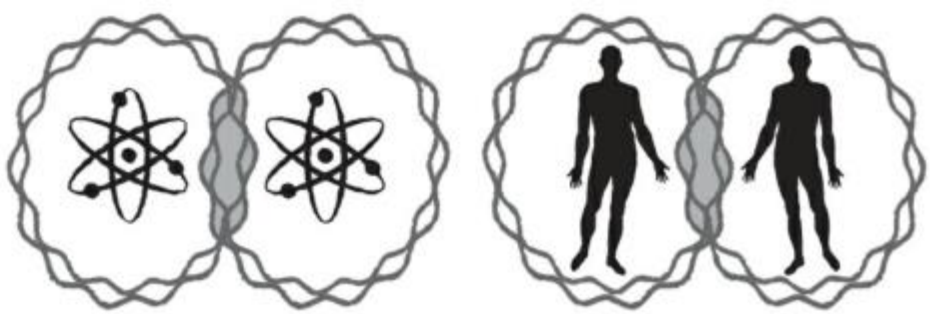
[28] compartmentalize
[29] Out of sync

برای تأمین اعتیادتان به خشم، از همسر سابق‌تان برای تأمین اعتیادتان به تنفر و از رابطه‌تان با پول برای تأمین اعتیاد خود به فقدان بهره جویید.

این یعنی احساسات – انرژی – شما با تمام اشخاص، مکان‌ها و چیزهایی که در واقعیت شناخته شده و آشنایتان تجربه می‌کنید، در هم تنیده و به هم وصل هستند. و این یعنی هیچ انرژی‌ای برای شما باقی نمی‌ماند تا شغل جدید، رابطه‌ی جدید، وضعیت مالی جدید، زندگی نو و بدن شفا یافته‌ای با آن ایجاد کنید. بگذارید سخنم را طور دیگری بیان کنم. اگر طرز فکر و احساس شما فرکانس و اطلاعات ساطع شده از شما در درون میدان انرژی‌تان (که تأثیر شگرفی بر زندگی شما دارد) را تعیین می‌کند و اگر تمام توجه (و لذا انرژی) شما به دنیای بیرونی افراد، اشیا، چیزها، مکان‌ها و زمان‌تان معطوف است، آنگاه هیچ انرژی‌ای در دنیای درونی افکار و احساسات شما باقی نمی‌ماند. لذا هرچه احساساتی که به آن معتاد شده‌اید قویتر باشند، شما بیشتر توجه خود را به آن شخص، شی، مکان یا وضعیت موجود در دنیای بیرونی‌تان معطوف خواهید کرد – و بیشتر انرژی سازنده‌ی خود را از دست داده و برابر با تمام دانسته‌هایتان فکر و احساس خواهید کرد. وقتی به دنیای بیرونی‌تان معتاد باشید، برایتان دشوار خواهد بود که به شیوه‌ای جدید فکر یا احساس کنید. و ممکن است به همان افراد یا چیزهایی معتاد شوید که در وهله‌ی اول مشکلات شما را ایجاد کرده‌اند. اینگونه است که شما نیروی خود را از دست داده و انرژی خود را سوء مدیریت می‌کنید. اگر شکل ۲,۵ را دوباره نگاه کنید، مثال‌هایی خواهید دید از اینکه ما چگونه با تمام اجزای دنیای بیرونی خود پیوندهای انرژیایی ایجاد می‌کنیم.

به شکل ۲,۶ نگاه کنید. در سمت چپ شکل، دو اتم را می‌بینید که به واسطه‌ی میدان نامرئی انرژی به هم متصل شده‌اند. این دو اتم با هم اطلاعات را به اشتراک می‌گذارند. این انرژی است که آن‌ها را به هم متصل نگه داشته است. در سمت راست، دو نفر را می‌بینید که در تجربه‌ی نفرت با هم شریک هستند و به وسطه‌ی میدان نامرئی انرژی که آن‌ها را از نظر انرژیایی به هم متصل می‌کند، به هم وصل شده‌اند. در حقیقت، آن‌ها انرژی و اطلاعات یکسانی دارند.

انرژی و اطلاعات مشترک



۲ نفر با احساسات یکسان، انرژی یکسان، افکار و اطلاعات یکسان

به هم وصل شده‌اند

۲ اتم به هم وصل شده و یک مولکول را تشکیل داده‌اند

شکل ۲,۶

درست همانطور که دو اتم – با انرژی و اطلاعات مشترک - به هم وصل می‌شوند و یک مولکول را می‌سازند، وقتی دو نفر احساسات و انرژی یکسانی دارند و افکار و اطلاعات یکسانی را مخابره می‌کنند، به هم وصل می‌شوند. در هر دو مورد، آن‌ها به واسطه‌ی میدانی نامرئی از انرژی که آن‌ها

را به هم متصل می‌کند، به هم وصل هستند. اگر جداسازی دو اتم نیازمند انرژی است، سلب کردن توجه از افراد و شرایط زندگی (که انرژی سازنده‌ی زیادی را صرف آن کرده‌ایم) نیازمند انرژی و هشیاری است.

جدا کردن دو اتم نیازمند انرژی است. به همین ترتیب، اگر توجه و انرژی شما به افراد، مکان‌ها و چیزهای یکسانی در دنیای بیرون متصل شده باشد، قابل درک است که شکستن این پیوند در زمان مراقبه نیازمند انرژی و تلاش است. سوالی که مطرح می‌شود این است: چه مقدار از انرژی سازنده‌ی شما در احساس گناه، نفرت، تنفر، فقدان یا ترس به دام افتاده است؟ حقیقت این است که شما می‌توانید از تمام این انرژی برای ایجاد تقدیر جدید استفاده کنید.

برای این منظور باید از تمام چیزهای دنیای بیرونی فراتر رفته و توجه خود را از آن‌ها برگیرید. به همین دلیل است که ما از مراقبه برای تغییر حالت درونی خود استفاده می‌کنیم. این به ما اجازه می‌دهد که پیوند خود را با همه کس، همه چیز، همه جا و همه وقت به قدر کافی قطع کنیم تا بتوانیم به درون غور کنیم. وقتی بر بدن احساساتی خود غلبه کردید و توجه خود را از تمام چیزهای شناخته شده در دنیای بیرون‌تان برگرفتید، انرژی‌تان را به خود باز می‌گردانید و پیوند خود را با واقعیت گذشته-اکنون‌تان (که از دیرباز یکسان مانده است) قطع می‌کنید. باید از کس بودن به هیچ کس بودن گذار کنید – یعنی باید توجه‌تان را از بدن، رنج و گرسنگی برگیرید. باید از کس بودن به هیچ کس بودن برسید (توجه خود را از هویت‌تان به مثابه همسر، والد و کارمند برگیرید). باید توجه خود را از چیزها برگیرید و به هیچ چیز معطوف کنید (گوشی، ایمیل و قهوه را فراموش

کنید) و از بودن در جایی به بودن در هیچ جا برسید (از هر فکری راجع به صندلی‌ای که رویش مراقبه می‌کنید و یا جاهایی که قرار است در ادامه‌ی روز بروید، فراتر بروید) و از بودن در زمان خطی به بودن در هیچ زمانی برسید (هیچ خاطره یا فکر مزاحمی راجع به آینده نباید به ذهن‌تان خطور کند).

منظورم این نیست که گوشی، لپتاپ، ماشین و حساب بانکی چیز بدی است؛ بلکه منظورم این است که وقتی بیش از حد به این چیزها وابسته باشید و این چیزها چنان توجه شما را به خود جلب کنند که نتوانید (بخاطر احساسات قدرتمندی که برایتان تداعی می‌کنند) از فکر کردن راجع به آن‌ها فراتر بروید، این داشته‌ها هستند که شما را به مالکیت خود در آورده‌اند. و اینگونه نمی‌توانید هیچ چیز جدیدی بیافرینید. تنها راه انجام این کار این است که یاد بگیرید تمام این انرژی تکه تکه شده را جمع کنید تا بتوانید بر احساسات بقا (که به آن‌ها معتاد شده‌اید و تمام انرژی شما را در واقعیت گذشته مدفون کرده‌اند) غلبه کنید. وقتی توانستید توجه خود را از تمام این اجزای بیرونی برگیرید، پیوندهای انرژیایی و احساسی خود را با این چیزها تضعیف کرده و در نهایت به قدر کافی انرژی آزاد می‌کنید تا با آن آینده‌ی جدیدی بسازید. این کار مستلزم این است که از آن جایی که بصورت ناخودآگاه توجه خود را به آن معطوف کرده‌اید، آگاه شوید؛ و – مانند جدا کردن دو اتم – شکستن این پیوندها بصورت آگاهانه، نیازمند مقداری انرژی است.

در کارگاه‌ها بیشتر اوقات افراد پیش من آمده و می‌گویند که هارد دیسک کامپیوترشان سوخته یا کسی ماشین‌شان را دزدیده و یا شغل‌شان را از دست داده‌اند و دیگر پولی هم برایشان باقی نمانده

است. وقتی مردم به من می‌گویند که افراد یا چیزهایی را در زندگی از دست داده‌اند، می‌دانید همیشه چه می‌گویم؟ «خیلی هم خوب! ببین حالا چقدر انرژی داری تا تقدیر جدیدی برای خود طراحی کنی!» در ضمن، اگر این کار را درست انجام دهید و بتوانید انرژی خود را باز گردانید، به احتمال زیاد این مسئله در ابتدا چندان خوشایند نخواهد بود. آماده باشید، چون برخی حوزه‌های زندگی شما ممکن است از هم بپاشد. اما نگران نباشید. این اتفاق باید بیفتد چون شما دارید پیوندهای انرژیایی بین خود و واقعیت گذشته‌تان را می‌شکنید. هر چیزی که از نظر ارتعاشی با شما و آینده‌تان همخوانی نداشته باشد، از بین خواهد رفت. اجازه دهید چنین شود. تلاش نکنید که زندگی قدیمی خود را سر هم کنید، چون سرنوشت جدیدی که دارید برای خود رقم می‌زنید، سرتان را بسیار شلوغ خواهد کرد.

بگذارید مثالی برایتان بیاورم. یکی از دوستانم که معاون دانشگاهی بود، سه هفته پس از شروع مراقبه قرار بود در جلسه‌ی هیئت مدیره حاضر شود. او همانند ستون فقرات دانشگاه بود. دانشجویان و اساتید او را دوست داشتند. او وارد جلسه شد و نشست – و اخراج شد. به من زنگ زد و گفت «مطمئن نیستم که این فرایند مراقبه جواب دهد. هیئت مدیره من را اخراج کرد. مگر قرار نیست وقتی مراقبه می‌کنم اتفاقات خوب برایم بیفتد؟»

به او گفتم «گوش کن. احساسات بقا را ول کن، چون اگر ول نکنی در گذشته خواهی ماند. بجای این کار، لحظه‌ی حال را دریاب و از آنجا شروع به آفرینش کن.» ظرف دو هفته او عاشق زنی شد

که بعداً با او ازدواج کرد. همچنین پیشنهادهای شغلی بهتری به او دادند؛ و در آخر معاون یک دانشگاه بسیار بزرگ‌تر و بهتر شد.

یک سال بعد او به من زنگ زد و گفت دانشگاهی که اخراجش کرده بود، حالا می‌خواست او را بعنوان رئیس دانشگاه استخدام کند.

پس وقتی واقعیت قدیمی کنار می‌رود و واقعیت جدید ظاهر می‌شود، هیچ معلوم نیست که کائنات چه چیزی برایمان در نظر گرفته است. تنها چیزی که با اطمینان می‌توانم بگویم این است: امر ناشناخته هرگز من را ناامید نکرده است.

بازگرداندن انرژی

اگر می‌خواهید از دنیای بیرون بگسلید، باید یاد بگیرید که چطور امواج مغزی خود را تغییر دهید. پس اجازه دهید اندکی در مورد فرکانس‌های مغزی صحبت کنیم. بیشتر اوقات بیداری و هشیاری شما، در فرکانس مغزی بتا سپری می‌شود. بتا فرکانس‌های پایین، متوسط و بالا دارد. بتای پایین در حالت استراحت ایجاد می‌شود، یعنی زمانی که تهدیدی از دنیای بیرون متوجه شما نباشد، اما از بدن خود در مکان و زمان آگاه باشید. این همان حالتی است که شما هنگام مطالعه، هنگام توجه

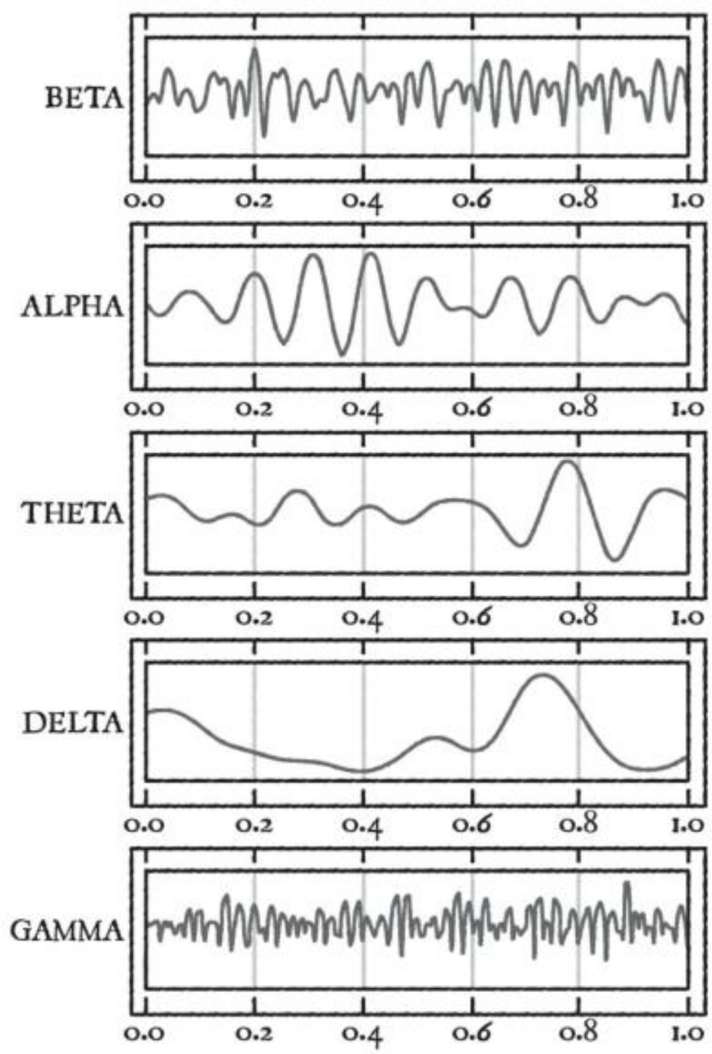
به مکالمه‌ی دوستانه با دخترتان یا هنگام گوش دادن به سخرانی در آن قرار می‌گیرید. بتای متوسط کمی برانگیخته‌تر است، مانند زمانی که در میان گروهی از مردم قرار دارید، برای بار اول خود را به کسی معرفی می‌کنید و یا باید نام کسی را به یاد بیاورید. شما هشیارترید، اما بیش از حد استرس ندارید و بطور کامل از تعادل خارج نشده‌اید. بتای متوسط یعنی استرس مفید. بتای بالا حالتی است که در آن هورمون‌های استرس سراسر بدن شما را فرا می‌گیرد. این امواج مغزی هنگام بروز احساسات بقا از جمله خشم، ترس، آشفتگی، رنج، اندوه، دلهره، ناراحتی و افسردگی ایجاد می‌شوند. بتای بالا می‌تواند سه برابر بالاتر از بتای پایین و دو برابر بالاتر از بتای متوسط باشد.

گرچه بیشتر اوقات بیداری شما در امواج بتا سپری می‌شود، اما در طول روز گاهی امواج آلفا نیز خودنمایی می‌کنند. وقتی در حالت استراحت، آرامش و آفرینش قرار دارید – وقتی دیگر سرگرم فکر و تحلیل نیستید و در عوض رویاپردازی و تخیل می‌کنید – امواج آلفا خود را نشان می‌دهند. اگر امواج بتا بیانگر این باشند که شما بیشتر توجه خود را به دنیای خارج معطوف کرده‌اید، امواج آلفا نشانگر این هستند که شما بیشتر توجه خود را به دنیای درون اختصاص داده‌اید.

امواج مغزی تتا در مرحله‌ی گرگ و میش ظاهر می‌شوند یعنی زمانی که شما هنوز بیدارید اما بدنتان دارد به خواب می‌رود. این فرکانس در حالت‌های عمیق مراقبه نیز ظاهر می‌شود. فرکانس مغزی دلتا معمولا در حین خواب عمیق خود را نشان می‌دهد. با این وجود ظرف چهار سال اخیر من و تیم تحقیقاتی‌ام چندین شاگرد را شناسایی کرده‌ایم که در حین مراقبه می‌توانند وارد امواج دلتای بسیار عمیق شوند. بدن آن‌ها عمیقا به خواب می‌رود و در حال خواب دیدن هم نیستند؛ بلکه

اسکن‌های مغزی‌شان نشان می‌دهد که مغزشان دارد شدت‌های بالایی از انرژی را پردازش می‌کند. در نتیجه آن‌ها می‌گویند تجربه‌های عرفانی عمیقی از وحدت را از سر گذرانده‌اند و احساس کرده‌اند با همه کس و همه چیز در دنیا وارد ارتباط شده‌اند. برای مقایسه‌ی امواج مغزی مختلف به شکل ۲,۷ نگاه کنید.

امواج مغزی



شکل ۲,۷

امواج مغزی گاما حالتی را نشان می‌دهند که من حالت فرا-آگاه می‌نامم. این انرژی فرکانس بالا زمانی رخ می‌دهد که مغز بجای رویداد بیرونی، از یک رویداد درونی (یکی از بارزترین مثال‌های این مورد زمانی است که چشمان‌تانرا می‌بندید و به درون غور می‌کنید) به وجد می‌آید. در فصل‌های بعدی بیشتر راجع به امواج مغزی گاما سخن خواهیم گفت.

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌هایی که افراد در حین مراقبه با آن مواجه می‌شوند، خارج شدن از بتای بالا (و حتی متوسط) و ورود به آلفا و سپس تتا است. انجام این کار کاملاً حیاتی است چون وقتی افراد امواج مغزی خود را کُند می‌کنند و به فرکانس‌های دیگر می‌رسانند، دیگر به دنیای بیرون و مزاحمت‌هایی که وقتی تحت استرس هستند به آن‌ها فکر می‌کنند، توجهی ندارند.و از آنجا که در حال تحلیل و تعیین راهبرد نیستند و تلاش نمی‌کنند بر اساس خاطرات ترسناک گذشته خود را برای بدترین حالت آماده کنند، فرصت حاضر شدن و بودن در لحظه‌ی حال را پیدا می‌کنند.

آیا شگفت انگیز نیست که در حین مراقبه پیوند خود را با تمام اجزاء محیط بیرون قطع می‌کنیم، از بدن، ترس‌ها و برنامه‌ی روزانه‌ی خود گذر کرده و گذشته‌ی آشنا و آینده‌ی قابل پیش بینی خود را فراموش می‌کنیم؟ اگر این کار را درست انجام دهید، حساب زمان از دست‌تان خارج می‌شود. وقتی در مراقبه بر اندیشه‌ی خودکار، احساسات و عادت‌های خود غلبه می‌کنید، دقیقاً چنین حالتی پیش می‌آید: شما از بدن، محیط و زمان فراتر می‌روید. شما پیوندهای انرژیایی خود را با واقعیت

گذشته-حال‌تان قطع کرده و خود را در لحظه‌ی اکنون می‌یابید. تنها در لحظه‌ی حال می‌توانید تمام انرژی خود را باز گردانید.

این کار نیازمند کمی تلاش است (البته با تمرین آسان‌تر می‌شود) چون شما بیشتر اوقات با هورمون‌های استرس زندگی می‌کنید. پس بگذارید نگاهی بیندازیم به اینکه وقتی شما در حین مراقبه در لحظه‌ی حال هستید، چه اتفاقی می‌افتد تا بتوانید وقتی با این موقعیت روبرو شدید مسائل را در دست بگیرید. درک این مهارت مهم است چون اگر نتوانید از استرس، مشکلات و رنج‌تان فراتر بروید، نخواهید توانست آینده‌ی جدیدی را که عاری از این مسائل باشد، بسازید.

فرض کنید نشسته‌اید و مراقبه می‌کنید که ناگهان افکار انحرافی به شما هجوم می‌آورند. شما به این نوع فکر کردن عادت کرده‌اید چون چند سالی است که اینگونه فکر می‌کنید و در زمان و مکان یکسان به افراد و چیزهای یکسان توجه می‌کنید. و بصورت خودکار هر روز همان احساسات آشنای قبلی را پذیرا بوده‌اید تا همان شخصیت سابق‌تان تأیید شود؛ شخصیتی که به همان واقعیت شخصی سابق مرتبط است؛ شما پیوسته بدن خود را نسبت به گذشته شرطی کرده‌اید. تنها تفاوتش این است که چون مراقبه می‌کنید چشمان‌تان بسته است.

وقتی آنجا نشسته و چشمان‌تان را بسته‌اید جسم رئیس‌تان را نمی‌بینید. اما بدن‌تان دلش می‌خواهد آن خشم را احساس کند چون هر بار که او را می‌بینید – ۵۰ بار در روز و ۵ روز در هفته – احساس تلخ‌کامی و خشونت می‌کنید. به همین منوال وقتی ایمیلی از او دریافت می‌کنید (که ۱۰ بار در روز اتفاق می‌افتد)، بصورت ناخودآگاه همان واکنش عاطفی سابق را به او نشان می‌دهید و به همین

دلیل بدنتان به او عادت کرده است تا اعتیادتان به خشم تأمین شود. بدن می‌خواهد احساساتی را حس کند که به آن‌ها معتاد شده است و مانند معتادی که برای مواد بی‌قراری می‌کند، بدن نیز برای مواد شیمیایی آشنا احساس بی‌قراری می‌کند. بدن می‌خواهد آن خشم آشنا را نسبت به رئیس‌تان حس کند چون شما ترفیع نگرفته‌اید؛ می‌خواهد راجع به همکارتان قضاوت کند؛ همکاری که همیشه انتظار دارد سوتی‌هایش را جمع کنید. سپس به همکاران دیگری فکر می‌کنید که شما را آزار می‌دهند و به دلایل دیگری برای دلخور شدن از دست رئیس می‌اندیشید.

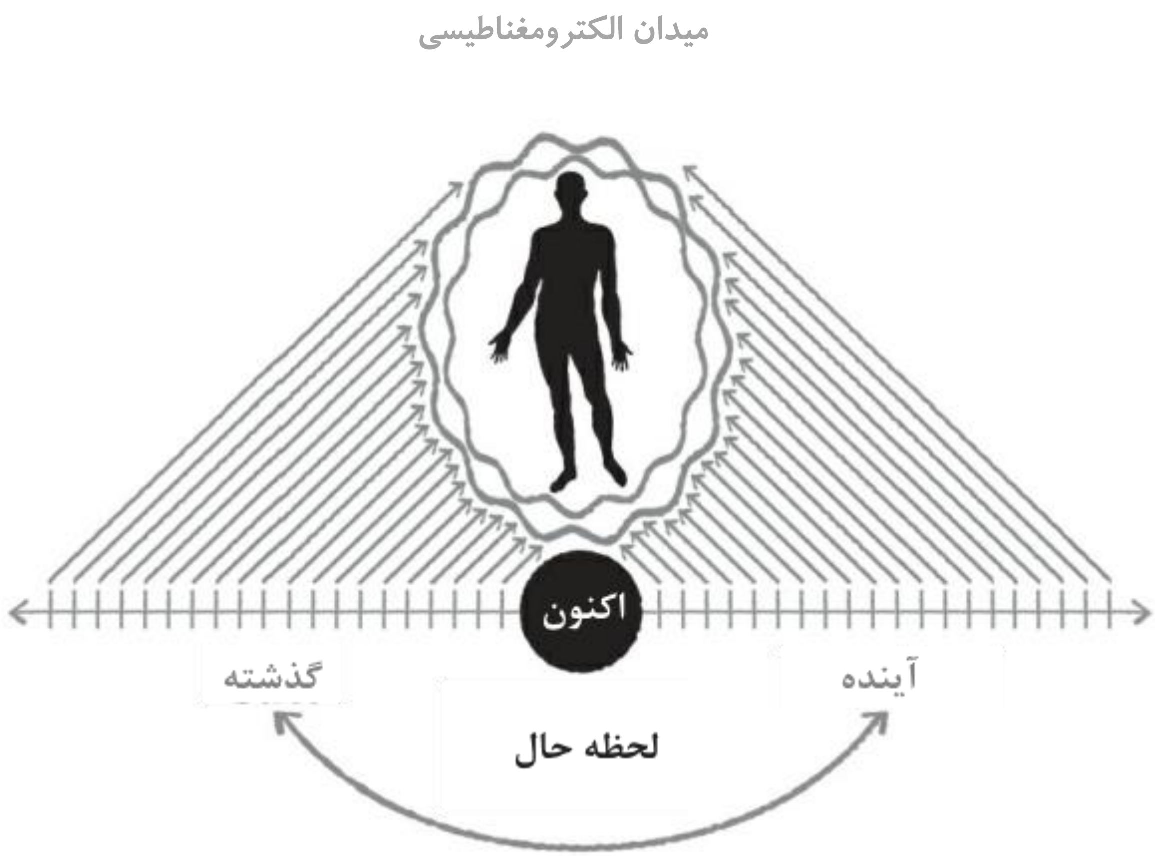
وقتی متوجه می‌شوید که چه اتفاقی دارد می‌افتد – که شما دارید تمام توجه خود را به آن احساس معطوف می‌کنید – پی می‌برید که دارید انرژی خود را در گذشته سرمایه گذاری می‌کنید (چون احساسات اسناد ثبت شده‌ی گذشته هستند)؛ پس می‌ایستید و به لحظه‌ی حال باز می‌گردید و انرژی و توجه خود را از گذشته باز می‌گیرید. اما پس از اندکی آزرده خاطر، ناراحت و خشمگین می‌شوید و متوجه می‌شوید که دارید چکار می‌کنید. به یاد می‌اورید که بدن‌تان دارد تلاش می‌کند این احساسات را حس کند تا اعتیادش به این مواد شیمیایی تأمین شود و به یاد می‌آورید که این احساسات مغزتان را وارد امواج بتای بالا می‌کند – و سپس دست بر می‌دارید. هر بار که توقف می‌کنید، بدن‌تان را آرام می‌کنید و به لحظه‌ی اکنون باز می‌گردید، دارید به بدن‌تان می‌گویید که تو دیگر ذهن نیستی – من ذهن هستم.

سپس افکار مرتبط با افرادی که باید ببینید، جاهایی که باید بروید و کارهایی که باید در آن روز انجام دهید، به ذهنتان هجوم می‌آورد. به این فکر می‌کنید که آیا رئیس ایمیلم را جواب داده است

و سپس یادتان می‌آید که خواهرتان زنگ زده بود و شما نتوانسته بودید گوشی را بردارید. و امروز هم نوبت شماست که زباله‌ها را بیرون بگذارید. و ناگهان آگاه می‌شوید که با انتظار کشیدن برای این سناریوهای آینده دارید توجه و انرژی خود را در همان واقعیت شناخته شده سرمایه گذاری می‌کنید. پس می‌ایستید، به لحظه‌ی حال باز می‌گردید و دوباره انرژی خود را از آن آینده‌ی قابل پیش بینی و شناخته شده باز پس می‌گیرید و برای امر ناشناخته در زندگی خود جا باز می‌کنید.

به شکل ۲,۸ نگاه کنید. این شکل نشان می‌دهد که وقتی شما خود را در لحظه‌ی اکنون یافتید، انرژی شما (که با فلش نشان داده شده است) دیگر مانند شکل ۲,۳ به سمت گذشته و آینده نمی‌رود. حالا شما انرژی خود را از گذشته‌ی آشنا و آینده‌ی قابل پیش بینی خارج کرده‌اید. شما دیگر آن مدارهای سابق را مانند قبل به کار نمی‌گیرید و دیگر با حس کردن همان احساسات سابق همان ژن‌های قبلی را تنظیم و فعال نمی‌کنید. اگر این فرآیند را ادامه دهید، دارید همواره با شکستن پیوندهای انرژیایی بین شما و واقعیت گذشته-اکنون، تمام این انرژی را به سمت خود باز می‌گردانید. دلیل این اتفاق این است که شما دارید توجه و انرژی خود را از دنیای بیرون بر گرفته و به دنیای درون معطوف می‌کنید و دارید میدان الکترومغناطیسی خود را در پیرامون بدن‌تان ایجاد می‌کنید. حالا انرژی کافی دارید تا با آن چیز جدیدی بیافرینید.

باز پس گرفتن انرژی و نیرو



شکل ۲,۸

وقتی توجه خود را از واقعیت گذشته-حال یا واقعیت آینده‌ی قابل پیش بینی‌تان بر گرفتید، آن را به سمت خود باز گردانده و برای خود میدانی الکترومغناطیسی می‌سازید. حالا شما انرژی کافی برای شفای خود و ایجاد تجربه‌های جدید را در اختیار دارید.

عجیب نیست که دوباره حواس شما پرت می‌شود. با تداوم مراقبه، بدن شما بیشتر ناراحت شده و بی‌قراری خواهد کرد؛ زیرا دلش می‌خواهد کاری بکند. شما بدن‌تان را برنامه ریزی کرده‌اید که

هر روز بلند شود و یک روتین مشخص را پیاده کند. بدن می‌خواهد مراقبه را تمام کند، چشمانش را باز کند و کسی را ببیند. می‌خواهد چیزی را از تلویزیون بشنود و یا با تلفن با کسی حرف بزند. ترجیح می‌دهد بجای اینکه آنجا بنشیند و کاری نکند، صبحانه بخورد. دوست دارد مانند هر روز صبح بوی قهوه به مشامش برسد. و دوست دارد قبل از آغاز روز دوش گرم بگیرد.

بدن می‌خواهد واقعیت فیزیکی را با حواس خود تجربه کند تا احساسی در آن ایجاد شود؛ اما هدف شما این است که واقعیتی را از ورای دنیای حواس ایجاد کنید که بدن در مقام ذهن آن را تعریف نکند، بلکه خودتان در مقام ذهن تعریف کننده‌ی آن باشید. لذا وقتی شما از برنامه آگاه می‌شوید، بدن‌تان را در لحظه‌ی اکنون ساکن می‌کنید. بدن تلاش می‌کند که به گذشته‌ی آشنا باز گردد چون می‌خواهد درگیر آینده‌ی قابل پیش بینی باشد؛ اما شما دوباره آن را سر جایش می‌نشانید. هر بار که بر این عادت‌های خودکار غلبه می‌کنید، اراده‌تان از برنامه‌هایتان قوی‌تر می‌شود. هر بار که بدن‌تان را به لحظه‌ی حال باز می‌گردانید، دارید بدن‌تان را به ذهنیت جدیدی شرطی می‌کنید. هر بار که از برنامه‌تان آگاه می‌شوید و برای لحظه‌ی اکنون تلاش می‌کنید، دارید اعلام می‌کنید که اراده‌تان از این برنامه بزرگ‌تر است. و اگر مدام توجه (و لذا انرژی) خود را به لحظه‌ی حال باز گردانید و مدام به این توجه کنید که چه موقع در زمان حال هستید و چه موقع نیستید، دیر یا زود بدن‌تان تسلیم خواهد شد. اگر به همین منوال هر گاه متوجه شدید از لحظه‌ی حال خارج شده‌اید، دوباره به آن بازگردید، پیوندهای انرژیایی شما با واقعیت شناخته شده و آشنای‌تان شکسته خواهد شد. و وقتی به لحظه‌ی حال باز می‌گردید، دارید عملاً از هویت جسمی-دنیوی خود فراتر رفته و به

درون میدان کوانتمی گام می‌گذارید (مفهومی که در فصل بعد به تفصیل در موردش حرف خواهیم زد).

سخت‌ترین بخش هر جنگی، نبرد آخر است. یعنی وقتی بدن‌تان در مقام ذهن دارد مقاومت می‌کند و شما را به این فکر می‌اندازد که دیگر نمی‌توانید از این بیشتر پیشروی کنید و از شما می‌خواهد دست نگه دارید و به دنیای حواس باز گردید، باید ادامه دهید. اگر به واقع در ناشناخته قدم بگذارید – دیر یا زود اعتیاد احساسی درون‌تان را ترک خواهید کرد. وقتی توانستید از احساس گناه، رنج، ترس، ناراحتی، نفرت و یا احساس بی‌ارزشی عبور کنید، بدن خود را از قید عادت‌ها و احساساتی که شما را در گذشته به دام انداخته‌اند، رها کرده‌اید – و در نتیجه‌ی این کار انرژی آزاد کرده‌اید و این انرژی به خودتان باز می‌گردد. وقتی بدن تمام انرژی احساسی ذخیره شده‌اش را آزاد کرد، دیگر نقش ذهن را بازی نخواهد کرد. شما پی می‌برید که در طرف دیگر ترس‌تان، شجاعت قرار دارد؛ در طرف دیگر فقدان، کمال نهفته است؛ و در سمت دیگر تردیدتان، دانستن قرار دارد. وقتی در ناشناخته قدم می‌گذارید و خشم و نفرت خود را تسلیم می‌کنید، عشق و مهر را کشف می‌کنید. این همان انرژی است؛ در بدن ذخیره شده بود و حال در اختیار شما قرار دارد تا با آن تقدیر جدیدی برای خود رقم بزنید.

پس وقتی یاد گرفتید که بر خود – یا خاطره‌ی خود و زندگی‌تان - غلبه کنید، پیوند خود را با همه‌ی چیزها، همه‌ی کسان، همه‌ی جاها و همه‌ی زمان‌هایی که شما را به واقعیت گذشته-حال‌تان متصل نگه می‌دارند، قطع می‌کنید. و وقتی در نهایت بر خشم و ناراحتی خود غلبه کردید و انرژی به دام

افتاده در گذشته‌تان را آزاد کردید، این انرژی را به سمت خود فرا می‌خوانید. وقتی تمام این انرژی سازنده‌ی درون و اطراف‌تان را که در احساسات بقا گیر افتاده بود، آزاد کردید، میدان انرژی شخصی خود را در پیرامون بدن‌تان می‌سازید.

ما در کارگاه‌های پیشرفته‌مان اثر این باز گرداندن انرژی را اندازه گیری کرده‌ایم. ما متخصصانی داریم که از دستگاه‌های بسیار حساسی تحت عنوان دستگاه آشکارکننده‌ی تخلیه‌ی گاز (GDV) استفاده می‌کنند که این دستگاه به سنسور خاصی تحت عنوان آنتن اسپوتنیک مجهز است که توسط کنستانتین کوروتکوف[۳۰] ساخته شده است. این دستگاه میدان الکترومغناطیسی محیطی کارگاه محل برگزاری کنفرانس را اندازه گیری می‌کند تا تغییرات انرژی را در حین برگزاری کارگاه به ما نشان دهد. در روز اول کارگاه‌های پیشرفته، گاهی مشاهده می‌شود که انرژی اتاق کاهش می‌یابد. دلیل این اتفاق این است که وقتی مراقبه را شروع می‌کنیم و شاگردان حاضر باید با شکستن پیوندهای انرژیایی خود با تمام چیزهای واقعیت آشنایشان، بر خود غلبه کنند، در واقع دارند انرژی را به سمت خود باز می‌گردانند. آن‌ها دارند از میدان بزرگ‌تر انرژی می‌گیرند و وقتی شرکت کنندگان دارند میدان انرژی خود را پیرامون بدن‌شان ایجاد می‌کنند، میدان موجود در اتاق کاهش پیدا می‌کند – حالا این افراد انرژی مورد نیاز برای ایجاد تقدیر جدید را در اختیار دارند. البته وقتی تمام افراد گروه در روز اول از خود عبور کردند و توانستند میدان نوری خود را ایجاد کنند، در روز دوم انرژی آن‌ها افزایش یافته و می‌توانند به اتاق انرژی بدهند. در نتیجه بالاخره می‌بینیم که انرژی

---

[30] Konstantin Korotkov

اتاق افزایش می‌یابد. برای دیدن شکل تغییرات انرژی به شکل 1A و 1B در بخش رنگی کتاب[۳۱] مراجعه کنید.

یکی از راه‌های افزایش شانس مراقبه‌ی موفق این است که به خود وقت کافی بدهید و اجازه ندهید عجله در طی کردن مسیر، حواس‌تان را پرت کند. برای مثال وقتی من مراقبه می‌کنم، دو ساعت به خودم وقت می‌دهم. لازم نیست هر بار دو ساعت وقت بگذارم، اما به قدر کافی روی خودم شناخت دارم و می‌دانم که اگر فقط یک ساعت به خودم وقت بدهم، ذهنم درگیر این مسئله خواهد شد که وقت کافی ندارم. اما اگر دو ساعت وقت بگذارم، می‌توانم با خیال راحت استراحت کنم؛ چون می‌دانم که وقت کافی دارم تا خودم را در لحظه‌ی حال بیابم. بعضی روزها خیلی سریع به لحظه‌ی اکنون می‌رسم، اما برخی روزها باید بیش از یک ساعت کار کنم تا مغز و بدنم را به زمان حال بیاورم.

من فرد بسیار پرمشغله‌ای هستم. بعضی روزها تازه بعد از سه روز کارگاهم تمام می‌شود و به خانه می‌رسم که بلافاصله باید به فکر سه جلسه‌ای باشم که با اعضای تیم گذاشته‌ام؛ باید در ذهن خودم حرف‌هایی را که قرار است با آن‌ها بزنم، مرور کنم. سپس به ایمیل‌هایی فکر می‌کنم که باید قبل از این جلسات به آن‌ها رسیدگی کنم. سپس به پروازی فکر می‌کنم که بعد از ظهر آن روز رزرو

---

[۳۱] بخش رنگی در فصل ۷ کتاب قرار دارد.

کرده‌ام. سپس در ذهن خودم لیستی از تماس‌هایی تهیه می‌کنم که باید در مسیر فرودگاه برقرار کنم. فکر می‌کنم فهمیده باشید که چقدر سرم شلوغ است.

وقتی چنین می‌شود و همزمان در این واقعیت آشنا و شناخته شده به تمام افراد یکسانی که باید ببینم، جاهای یکسانی که باید بروم و کارهای یکسانی که باید انجام دهم، فکر می‌کنم، متوجه می‌شوم که دارم مغز و بدنم را آماده می‌کنم تا به نظر برسد که این آینده قبلاً محقق شده است. هشیار می‌شوم که توجه من به آینده‌ی شناخته شده معطوف است و سپس از انتظار کشیدن برای امر شناخته شده دست برداشته و به لحظه‌ی حال باز می‌گردم. با این کار، این پیوندهای عصبی از هم گسیخته می‌شوند. سپس کمی احساساتی می‌شوم و از فکر کردن به اتفاقی که دیروز برایم افتاد، کمی احساس بی‌قراری و آزرده خاطری می‌کنم. سپس هورمون‌های استرس سبب تحریک مغزم می‌شوند و بدنم وارد امواج مغزی بتای بالا می‌شود و باید دوباره آن را به لحظه‌ی حال باز گردانم. وقتی چنین می‌کنم دیگر آن مدارهای سابق در ذهنم فعال نیستند و توانسته‌ام انرژی‌ام را از گذشته خارج کنم.

و اگر من از افکار مرتبط با آن احساسات آشنا، آگاه باشم، وقتی دارم جلوی خودم را می‌گیرم تا آن احساس سابق را تجربه نکنم، در واقع دیگر بدنم را نسبت به گذشته شرطی نمی‌کنم و دیگر به همان ژن‌های سابق آن سیگنال‌های سابق را ارسال نمی‌کنم. و اگر احساسات محصولات نهایی تجربه‌های ما در محیط باشند و اگر این محیط باشد که به ژن‌ها سیگنال می‌دهد، پس وقتی من جلوی آن احساس سابق را می‌گیرم، دیگر همان ژن‌های سابق را انتخاب نمی‌کنم و به آن‌ها دستور

فعالیت نمی‌دهم. این مسئله نه تنها بر سلامتی بدنم اثر می‌گذارد، بلکه باعث می‌شود دیگر بر اساس زندگی در گذشته، بدنم را برای همان آینده‌ی سابق آماده نکنم. پس وقتی جلوی این احساسات آشنا را می‌گیرم، دارم برنامه ی ژنتیکی بدنم را تغییر می‌دهم. و از آنجا که هورمون‌های استرس طولانی مدت سبب کاهش بیان ژن‌های سالم و ایجاد بیماری می‌شوند، پس هر بار که می‌توانم جلوی احساسات مرتبط با استرس را بگیرم، در واقع جلوی شرطی شدن بدنم و اعتیاد آن به احساس استرس را گرفته‌ام.

نقطه‌ی شیرین لحظه‌ی حال سخاوتمند





شکل ۲,۹

وقتی شما در نقطه‌ی شیرین لحظه‌ی اکنون سخاوتمند قرار گرفتید، گذشته آشنا و آینده‌ی قابل پیش بینی دیگر وجود ندارند و شما آماده‌اید که امکان‌های جدیدی در زندگی خود ایجاد کنید.

اگر این کارها را به درستی انجام دهم – بر افکار و احساسات آشنای گذشته و آینده‌ی شناخته شده‌ام غلبه کنم – آنگاه از نظر انرژی، عصب شناختی، زیستی، شیمیایی، هورمونی و ژنتیکی این آینده‌ی قابل پیش بینی (و نیز گذشته‌ی آشنایی که برای تأیید آن آینده به آن متوسل می‌شدم)، دیگر وجود ندارد. اگر (با فکر نکردن به خاطرات افراد و چیزها در مکان‌ها و زمان‌های مشخص) دیگر آن شبکه‌های عصبی قدیمی را فعال و به هم وصل نکنم و پیوسته به لحظه‌ی حال باز گردم، انرژی‌ام را به سمت خودم باز می‌گردانم. به شکل ۲,۹ نگاه کنید تا ببینید چگونه می‌شود گذشته‌ی آشنا و آینده‌ی قابل پیش بینی دیگر وجود نداشته باشد.

حالا دیگر من در نقطه‌ی شیرین لحظه‌ی اکنون قرار دارم و انرژی مورد نیاز برای آفرینش را در اختیار دارم. من میدان انرژی خودم را در پیرامون بدنم ساخته‌ام. هر بار که تلاش کرده‌ام – گاهی به مدت چند ساعت – تا از خودم عبور کنم و آن جایی را پیدا کنم که اکنونِ ابدی می‌نامم، همیشه این جمله به ذهنم خطور کرده است: *واقعاً ارزشش را دارد.*

فصل ۳: قرار گرفتن در جریان امکان‌های جدید در میدان کوانتومی

گذر کردن از بدن، محیط و زمان آسان نیست – اما ارزشش را دارد چون وقتی از این واقعیت سه بعدی جدا شویم، وارد واقعیت کاملاً متفاوتی تحت عنوان کوانتوم می‌شویم که قلمروی امکان‌های لایتناهی است. توصیف این واقعیت کمی دشوار است چون مانند هیچ یک از چیزهای دنیای فیزیکی نیست. قوانین فیزیک نیوتنی که ما عادت داریم دنیا را بر حسب آن توصیف کنیم، در این واقعیت صدق نمی‌کند.

میدان کوانتومی (یا یکپارچه) میدانی نامرئی از انرژی و اطلاعات است – یا می‌توان گفت میدانی از هوش یا آگاهی – که در ورای مکان و زمان وجود دارد. هیچ چیز مادی یا فیزیکی در آنجا وجود ندارد. این میدان در ورای هر چیزی است ک با حواس قابل درک باشد. میدان یکپارچه‌ی انرژی و اطلاعات آن چیزی است که بر قوانین طبیعت حکمرانی می‌کند. دانشمندان تلاش کرده‌اند این فرایند را بصورت کمّی در بیاورند تا بتوانیم آن را بهتر درک کنیم و همواره دارند چیزهای بیشتری در این باره کشف می‌کنند.

بر اساس شناخت و تجربه‌ام، من معتقدم که هوشی خود-سامان[۳۲] وجود دارد که انرژی است و دارد به تمام کائنات و کهکشان‌ها نظم می‌بخشد. گاهی اوقات مردم به من می‌گویند که این ایده تا حدودی غیرعلمی به نظر می‌رسد. در پاسخ به این افراد همیشه این سوال را مطرح می‌کنم: بعد

---

[32] Self-organizing

از یک انفجار چه اتفاقی رخ می‌دهد – نظم یا بی‌نظمی؟ آن‌ها همیشه پاسخ می‌دهند که بی‌نظمی ایجاد می‌ود. سپس می‌پرسم: پس چرا بعد از بیگ بنگ[۳۳] که بزرگ‌ترین انفجار جهان است، چنین نظمی ایجاد شده است؟ باید هوشی در کار باشد که ماده و انرژی را صورت بخشد و تمام نیروهای طبیعت را وحدت بخشیده و چنین شاهکاری بیافرینند. این هوش، این انرژی میدان کوانتومی یا میدان یکپارچه است.

اگر می‌خواهید بدانید این میدان چگونه است، تصور کنید که تمام افراد و بدن‌های روی زمین، تمام حیوانات، گیاهان و اشیای فیزیکی – خواه طبیعی باشند یا ساخته‌ی دست بشر – به همراه تمام قاره‌ها، اقیانوس‌ها و حتی خود زمین ناپدید شوند. سپس تصور کنید که تمام منظومه‌های شمسی در کهکشان ما و سپس تمام کهکشان‌های دیگر ناپدید شوند. هیچ هوایی نیست، هیچ نوری هم نیست که با آن چیزی را ببینیم. سیاهی مطلق است، خلأ، میدان نقطه‌ی صفر[۳۴]. مهم است این را به یاد داشته باشید، چون وقتی شما در مقام آگاهی در لحظه‌ی حال وارد میدان یکپارچه می‌شوید، در فضای سیاه بی‌انتها قرار می‌گیرید – که عاری از هرگونه جسم فیزیکی است.

حالا تصور کنید که نه تنها در آنجا چیزی را نمی‌بینید، بلکه چون بدون بدن فیزیکی وارد این قلمرو شده‌اید، هیچ دید و بینایی‌ای هم ندارید که با آن چیزی ببینید – توانایی شنیدن، لمس کردن، بوییدن و چشیدن نیز ندارید. هیچ حسی ندارید. تنها راه وجود داشتن در میدان کوانتومی، وجود

---

[33] The Big Bang
[34] Zero point field

داشتن به مثابه هشیاری است. به عبارت دیگر، تنها راه تجربه‌ی این قلمرو، تجربه‌ی آن با هشیاری[35] است – نه با حواس. و از آنجا که آگاهی[36] همان هشیاری است و هشیاری عبارت است از توجه کردن، پس می‌توان گفت که وقتی دارید در ورای دنیای حواس به انرژی میدان کوانتومی توجه می‌کنید، آگاهی شما با سطوح بالاتری از فرکانس و اطلاعات وارد ارتباط شده است.

شاید عجیب به نظر برسد، اما میدان کوانتومی خالی نیست. بلکه میدانی لایتناهی از فرکانس یا انرژی است. و تمام فرکانس‌های آن حامل اطلاعات هستند. لذا می‌توان گفت میدان کوانتومی مملو از مقادیر بی‌انتهای انرژی است که در ورای دنیای فیزیکی ماده و در ورای حواس ما در ارتعاش هستند – موج‌های نامرئی انرژی که می‌توانیم در آفرینش از آن‌ها استفاده کنیم. با این همه انرژی که در دریای بی‌پایان امکان‌ها شناور است، چه می‌توانیم بیافرینیم؟ این به ما ربط دارد، چون میدان کوانتومی حالتی است که در آن تمام امکان‌ها وجود دارند. و همانطور که گفتم، وقتی ما خود را در دنیای کوانتومی می‌یابیم، صرفا در مقام هشیاری یا آگاهی وجود داریم؛ خصوصاً در مقام هشیاری‌ای که به میدان امکان‌های لایتناهی‌ای توجه می‌کند که در درون یک آگاهی بزرگ‌تر یا سطح بالاتری از انرژی وجود دارند.

[35] awareness
[36] consciousness

وقتی در مقام آگاهی وارد این فضای وسیع بی‌پایان شدید، هیچ بدنی، هیچ کسی، هیچ شیئی، هیچ مکانی و هیچ زمانی وجود ندارد. بلکه بی‌نهایت امکان ناشناخته به مثابه انرژی وجود دارد. پس اگر دیدید که دارید به شناخته‌های زندگی خود فکر می‌کنید، به واقعیت سه بعدی مکان و زمان باز گشته‌اید. اما اگر بتوانید به حد کافی در سیاهی امر ناشناخته باقی بمانید، برای آفرینش ناشناخته‌ها در زندگی خود آماده می‌شوید. در فصل قبل وقتی داشتم شما را راهنمایی می‌کردم که به لحظه‌ی حال بازگردید، اشاره کردم که باید از فکر کردن به آینده‌ی قابل پیش بینی و از به یاد آوردن گذشته‌ی آشنا دست برداشته و در مقام هشیاری در این فضای وسیع ابدی قدم بگذارید – و دیگر توجه خود را به هیچ چیز یا هیچ کسِ مادی در این واقعیت سه بعدی معطوف نکنید، مثلاً به بدنتان، انسان‌های دخیل در زندگی‌تان، چیزهایی که دارید، جاهایی که می‌روید و حتی به خود زمان. اگر این کار را درست انجام دهید، چیزی نیستید جز هشیاری. اینگونه است که به آنجا می‌رسید.

حال بگذارید کمی به عقب باز گردیم و به این مسئله بنگریم که دانشمندان چگونه در حین بررسی دنیای زیراتمی دنیای کوانتوم را کشف کردند. آن‌ها پی بردند که اتم‌ها یا بلوک‌های سازنده‌ی همه‌ی چیزهای دنیای فیزیکی، خود از هسته‌ای تشکیل شده‌اند که در اطراف خود میدان بزرگی دارد که از یک یا چند الکترون تشکیل شده است. این میدان در مقایسه با الکترون‌ها آنقدر بزرگ است که ۹۹,۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹ درصد آن را فضای خالی تشکیل می‌دهد. اما همانطور که خواندید، این فضا واقعا تهی نیست؛ بلکه از آرایه‌ی وسیعی از فرکانس‌های انرژیایی تشکیل شده است که میدان نامرئی و به هم پیوسته‌ای از اطلاعات را ایجاد می‌کنند. لذا همه چیز در دنیای

شناخته شده‌ی ما، حتی اگر جامد و سخت هم به نظر برسد، در واقع ۹۹,۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹ درصدش انرژی یا اطلاعات است. در واقع بیشتر دنیا از فضای «خالی» تشکیل شده است؛ ماده در مقایسه با این فضای بزرگ عاری از ماده، جزء بسیار کوچک و ناچیزی به نظر می‌رسد.

دیری نپایید که محققین پی بردند که الکترون‌هایی که در این میدان وسیع حرکت می‌کنند، به شیوه‌ای کاملاً غیر قابل پیش بینی رفتار می‌کنند – به نظر می‌رسد که الکترون‌ها از قوانین حاکم بر دنیای بزرگ‌تر پیروی نمی‌کنند. آن‌ها لحظه‌ای در اینجا هستند و لحظه‌ی بعد اینجا نیستند – و نمی‌توان پیش بینی کرد که الکترون‌ها کی و کجا ظاهر می‌شوند. علت این امر این است که، همانطور که محققین پی بردند، الکترون‌ها همزمان در بی‌نهایت امکان یا احتمال وجود دارند. تنها زمانی که ناظر توجه خود را معطوف کند و به دنبال «چیزی» مادی بگردد، این میدان نامرئی انرژی و اطلاعات به درون ذره‌ای که ما تحت عنوان الکترون می‌شناسیمش، فرو می‌پاشد[37]. این پدیده *فروپاشی تابع موج* یا *رویداد کوانتومی* نام دارد. اما همین که ناظر رویش را برگرداند و دیگر الکترون را مشاهده نکند و چشمش را از ماده‌ی زیراتمی برگیرد، الکترون دوباره به انرژی تبدیل می‌شود. به عبارت دیگر، این ذره‌ی مادی (الکترون) تا زمانی که ما مشاهده‌اش نکنیم – و به آن توجه نکنیم – نمی‌تواند وجود داشته باشد. و درست در همان لحظه‌ای که دیگر به آن توجه نکنیم، دوباره به انرژی (دقیق‌تر بگویم به فرکانسی از انرژی که دانشمندان موج می‌نامند) و امکان تبدیل می‌شود. به این ترتیب، ذهن و ماده در دنیای کوانتومی به هم ربط دارند. (در ضمن، درست همانطور که ما

---

[37] collapse

در مقام آگاهی سوبژکتیو با مشاهده کردن به الکترون صورت[38] می‌بخشیم، یک آگاهی کیهانی ابژکتیو نیز وجود دارد که همواره تمام ما را در واقعیت سه بعدی مشاهده کرده و به ما نظم و صورت می‌بخشد.)

معنای این گفته برای شما این است: اگر شما هر روز زندگی خود را از یک سطح ذهنی مشاهده کنید و بر اساس گذشته در انتظار آینده باشید، در عمل دارید میدان‌های لایتناهی انرژی را در همان الگوهای اطلاعاتی‌ای که زندگی شما نام دارند، فرو می‌پاشید. برای مثال اگر بیدار شوید و فکر کنید *درد و رنجم کجا رفته است؟* زیاد طول نمی‌کشد که درد دوباره به سمت‌تان برگردد، چون شما انتظار دارید درد آنجا باشد.

اما تصور کنید که اگر می‌توانستید بجای این کار توجه خود را از دنیای مادی و محیط برگیرید، چه می‌شد. همانطور که در فصل قبل آموختید، وقتی توجه‌تان را از بدن‌تان برگیرید، بی‌بدن می‌شوید – و دیگر به حواس خود دسترسی ندارید. وقتی توجه‌تان را از انسان‌های دخیل در زندگی‌تان برگیرید، به هیچ‌کس تبدیل می‌شوید – و دیگر هویتی در مقام همسر، والد، برادر، خواهر، دوست و حتی در مقام عضو صنف، مذهب، حزب سیاسی و ملیت ندارید. شما نژاد، جنسیت، گرایش جنسی و سن ندارید. وقتی توجه خود را از اشیاء و مکان‌های موجود در محیط فیزیکی بر می‌گیرید، در هیچ چیز و هیچ جایی نیستید. در آخر، اگر توجه خود را از زمان خطی (که گذشته و آینده دارد) برگیرید، در هیچ زمانی نیستید – در لحظه‌ی حال قرار دارید که در آن تمام امکان ها در میدان

---

[38] form

کوانتومی وجود دارند. از آنجا که دیگر با دنیای مادی همذات پنداری نکرده و به آن وصل نیستید، دیگر تلاش نمی‌کنید با ماده بر ماده تأثیر بگذارید – شما از ماده فراتر رفته‌اید و از هویتی که خودتان به مثابه کسی در مکان و زمان به خود می‌بخشید، عبور کرده‌اید. این اثر مستقیم تلاش مداوم برای حضور در لحظه‌ی حال است که در فصل قبل توضیح دادم.

وقتی چنین شد، توجه و انرژی خود را در میدان ناشناخته‌ای در ورای ماده نهاده‌اید که تمام امکان‌ها در آن وجود دارد – میدانی که از هیچ چیزی ساخته نشده است مگر فرکانس‌های نامرئی‌ای که حامل اطلاعات و آگاهی هستند. و درست همانطور که دانشمندان کوانتومی وقتی توجه خود را از الکترون بر گرفتند، الکترون به انرژی و امکان تبدیل شد، اگر شما نیز توجه خود را از زندگی‌تان برگیرید یا از خاطره‌ی زندگی خود فراتر بروید، زندگی‌تان به امکان تبدیل خواهد شد.

اگر روی شناخته‌ها تمرکز کنید، شناخته‌ها را به دست خواهید آورد. اگر روی ناشناخته‌ها تمرکز کنید، امکان خواهید آفرید. هر چه بیشتر بتوانید به مثابه هشیاری در میدان امکان‌های لایتناهی بمانید – و هشیار باشید که در این فضای سیاه بی‌پایان آگاه هستید – بدون اینکه به بدن، چیزها، مکان‌ها، افراد و زمان توجه کنید، و هر چه بیشتر انرژی خود را به امر ناشناخته معطوف کنید، بیشتر

خواهید توانست تجربه‌های جدید یا امکان‌های جدیدی در زندگی خود بیافرینید. این یک قانون است.

مغز تغییر می‌کند

وقتی از در وارد شده و به میدان کوانتومی قدم می‌گذارید، نمی‌توانید در مقام کس به آنجا وارد شوید. باید در مقام هیچ کس وارد شوید – تنها در مقام هوشیاری یا آگاهی، فکر یا امکان – و تمام چیزهای دنیای فیزیکی را پشت سر گذاشته و تنها در لحظه‌ی حال زندگی کنید. و همانطور که در فصل قبل اشاره کردم، این فرایند مستلزم این است که (دست‌کم بصورت موقتی) اعتیاد خود را به احساساتی که پیش‌راننده‌ی افکارتان بوده‌اند، ترک کنید و احساسات قبلی را کنار بگذارید تا بتوانید دیگر به دنیای سه بعدی ماده (ذره) توجه نکرده و در عوض توجه خود را به انرژی یا امکان (موج) معطوف کنید. نظر به تمام این مطالب، جای تعجب ندارد که چنین تجربه‌ای می‌تواند تغییرات شگرفی در مغز انسان ایجاد کند.

ابتدا بخاطر اینکه شما خود را در ورای دنیای مادی می‌بینید و هیچ خطری در بیرون در کمین‌تان ننشسته است، مغز متفکر[۳۹] شما – قشر مخ یا جایگاه ذهن خودآگاه – کُند می‌شود، آرامش پیدا می‌کند و سالم‌تر کار می‌کند. پیشتر در این مورد حرف زدیم که زیستن با هورمون‌های استرس چگونه می‌تواند باعث شود امواج مغزی ما به شیوه‌ای نامنظم و نامنسجم کار کنند (که این نیز به نوبه‌ی خود باعث می‌شود بدن‌هایمان بصورت کارآمد کار نکنند) چون در این حالت ما تلاش

---

[39] The thinking brain

می‌کنیم همه چیز را زندگی‌مان کنترل و پیش بینی کنیم. ما بیش از حد تمرکز می‌کنیم، توجه خود را از شخصی به شخص دیگری در مکان و زمان دیگری معطوف می‌کنیم – و شبکه‌های عصبی مختلف مربوط به هر یک از این شناخته ها را فعال می‌کنیم.

وقتی وارد لحظه‌ی اکنون شدیم و از میدان لایتناهی اطلاعات که هیچ چیز فیزیکی در آن وجود ندارد – این خلأ ابدی – آگاه شدیم و وقتی دیگر راجع به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ مکان و هیچ زمانی به تحلیل و تفکر نپرداختیم – دیگر بخش‌های مختلف شبکه‌های عصبی مغزمان را فعال نمی‌کنیم. و وقتی توانستیم آگاهی خود را از تمرکز محدود روی ماده (اشیا، افراد، جاها، بدن‌هایمان و زمان) در محیط بیرونی‌مان برگیریم و بجای آن تمرکز خود را گشوده و از پهنای این سیاهی لایتناهی آگاه شویم و توجه خود را به هیچ چیز و به انرژی و اطلاعات معطوف کنیم، آنگاه تغییر در مغزمان شروع می‌شود.

بخش‌های مختلفی که زمانی تقسیم شده بودند، حال با هم ترکیب می‌شوند و به حالتی منسجم و سالم تبدیل می‌شوند. اجتماعات عصبی مختلف به هم پیوسته و اجتماعات بزرگ‌تری را تشکیل می‌دهند. این اجتماعات هم‌گام می‌شوند، سازمان می‌یابند و در هم ادغام می‌شوند. و چیزی که در مغز همگام شود، در مغز پیوند ایجاد می‌کند. وقتی مغزتان مسنجم شود، شما نیز منسجم می‌شوید. وقتی مغز منظم شود، شما منظم می‌شوید؛ وقتی مغز خوب کار کند، شما خوب کار می‌کنید. خلاصه اینکه وقتی مغز سالم‌تر عمل کند، شما بیشتر احساس کل بودن خواهید کرد. به عبارت دیگر، وقتی به مثابه هشیاری به میدان یکپاچه وصل شدید (و یا وقتی با توجه کردن به آن، از آن آگاه‌تر

شدید)، بیولوژی بدن‌تان سالم‌تر و یکپارچه‌تر می‌شود، چون میدان یکپارچه بنا به تعریف نوعی انرژی یکپارچه‌ساز است.

تفاوت بین امواج مغزی منسجم و نامسنجم



امواج مغزی منسجم



امواج مغزی نامنسجم

شکل ۳,۱

وقتی ما توجه خود را از دنیای مادی برگرفته و توجه خود را به روی قلمروی ناشناخته‌ها می‌گشاییم و در لحظه‌ی حال می‌مانیم، مغز به شیوه‌ای منسجم کار می‌کند. وقتی مغزتان منسجم باشد، به شیوه‌ای کلی‌نگرانه‌تر کار می‌کند و شما احساس کل بودن بیشتری خواهد کرد.

وقتی توجه خود را به روی قلمروی ناشناخته‌ها میگشاییم و در لحظه‌ی حال می‌مانیم و توجه خود را از افراد، اشیا، چیزها و مکان‌های دنیای بیرونی‌مان بر می‌گیریم، مغزمان منسجم‌تر کار می‌کند.

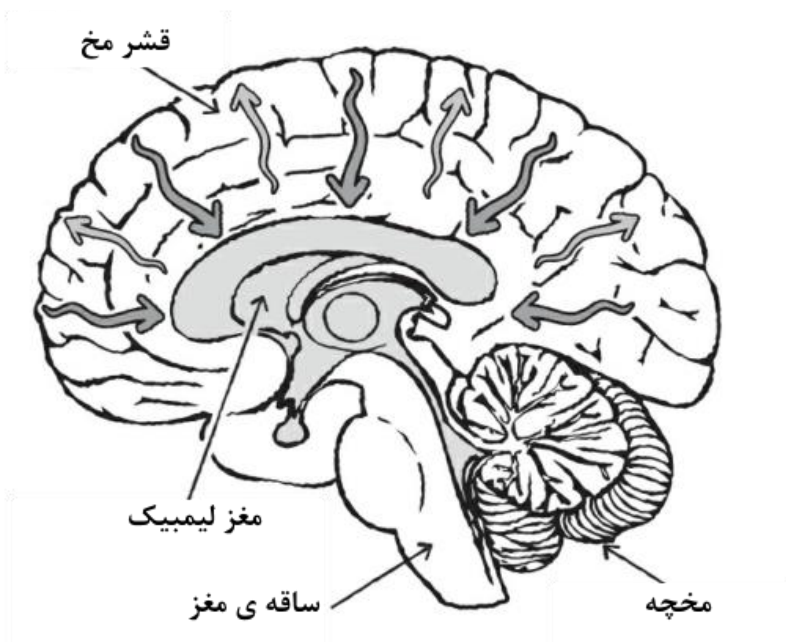
وقتی مغز در اثر هورمون‌های استرس برانگیخته می‌شود، مغز از تعادل خارج میشود، شما تکه تکه‌تر و بی‌تمرکزتر شده و در دوگانگی و جدایی بیشتری زندگی خواهید کرد.

برای اینکه بهتر تفاوت بین انسجام و عدم انسجام را درک کنید، به شکل ۲ در بخش رنگی کتاب و نیز به شکل ۳,۱ در زیر نگاه کنید. همانطور که می‌بینید، وقتی امواج مغزی منسجم باشند، با همدیگر همفاز هستند؛ قله‌ها و قعرهای این امواج بر هم مطابق هستند. از آنجا که امواج مغزی منسجم منظم‌تر هستند، قدرت بیشتری نیز دارند – می‌توان گفت که به یک زبان حرف می‌زنند، ریتم یکسانی دارند، با ساز یکسانی می‌رقصند و فرکانس یکسانی دارند و لذا ارتباط بین‌شان آسان‌تر است. این امواج طول موج یکسانی دارند. از سوی دیگر وقتی امواج مغزی نامنسجم باشند، پیام‌ها یا سیگنال‌های الکترومغناطیسی که به بخش‌های دیگر مغز و بدن می‌فرستند، درهم و بی‌نظم هستند، لذا بدن نخواهد توانست به شیوه‌ای متعادل و بهینه کار کند.

تغییر دیگری که مغز ما هنگام ورود به دنیای کوانتوم تجربه می‌کند این است که امواج مغزی‌مان وارد فرکانس آهسته‌تری می‌شوند – از امواج مغزی بتا به امواج مغزی منسجم آلفا و تتا. این مسئله از این جهت حائز اهمیت است که وقتی ما سرعت امواج مغزی خود را کاهش می‌دهیم، آگاهی‌مان از قشر مخ به مغز میانی (مغز لیمبیک) تغییر پیدا کرده و به سیستم عصبی خودمختار وصل می‌شود – سیستم عصبی خودمختاری که سیستم عامل ناخودآگاه بدن است (بنگرید به شکل ۳,۲). این بخشی از سیستم عصبی است که مسئولیت گوارش غذا، ترشح هورمون‌ها، تنظیم دمای بدن، کنترل قند خون، حفظ ضربان قلب، تولید پادتن برای مبارزه با عفونت، ترمیم سلول‌های آسیب دیده و

عملکردهای زیاد دیگری را بر عهده دارد که به باور دانشمندان ما کنترل آگاهانه‌ای بر آن‌ها نداریم. در یک کلام، سیستم عصبی خودمختار ما را زنده نگه می‌دارد. وظیفه‌ی اصلی آن ایجاد نظم و تعادل است، یعنی مغز و در نهایت بدن را تنظیم می‌کند. هرچه بیشتر بتوانیم در مقام هیچ کس، هیچ چیز، هیچ‌جا و در خارج از زمان بمانیم، مغزمان منسجم‌تر می‌شود. در این حالت سیستم عصبی خومختار وارد عمل شده و بدن را ترمیم می‌کند – چون آگاهی ما با آگاهی آن ادغام می‌شود.

جریان آگاهی در حین تغییر امواج مغزی



شکل ۳,۲

وقتی سرعت امواج مغزی خود را پایین می‌آورید و کمتر نسبت به بدن، محیط و زمان هشیار می‌شوید، آگاهی از قشر مخ خارج شده و به سمت مغز لیمبیک می‌رود – مغزی لیمبیک جایگاه سیستم عصبی ناخودآگاه است (این جابجایی در شکل با فلش‌های تیره‌ای که به سمت وسط مغز رسم شده‌اند، نشان داده شده است).

در عین حال، در زمان تلاقی این دو سیستم، سیستم عصبی خودمختار – که وظیفه‌ی آن ایجاد توازن است – وارد عمل شده و در قشر مخ انسجام ایجاد می‌کند – قشر مخ جایگاه ذهن متفکر شماست (این جابجایی با فلش‌های کم‌رنگ‌تری که به سمت لبه‌های مغز رسم شده‌اند، نشان داده شده است).

به عبارت دیگر، وقتی شما در لحظه‌ی اکنون قرار دارید، از سر راه کنار می‌روید. وقتی به آگاهی محض و هشیاری ناب تبدیل می‌شوید و امواج مغزی خود را از بتا به آلفا و حتی تتا تغییر می‌دهید، سیستم عصبی خودمختار – که بسیار بهتر از ذهن آگاه‌تان می‌داند چطور باید بدن‌تان را شفا دهد – وارد عمل شده و فرصت خانه‌تکانی پیدا می‌کند. این مسئله است که منجر به ایجاد انسجام مغزی می‌شود. اگر به شکل‌های 3A تا 3C در بخش رنگی کتاب نگاه کنید، سه اسکن مغزی متفاوت خواهید دید. شکل 3A اسکن عادی شخصی را نشان می‌دهد که در امواج مغزی بتای نرمال قرار دارد. شکل 3B در زمان انجام تمرکز باز[40] تهیه شده است و امواج مغزی آلفای همگام شده را نشان می‌دهد. شکل 3C حالت مغزی عمیق‌تر تتای منسجم و همگام را نشان می‌دهد.

در این حالت شما دیگر شناخته‌ها – زندگی سابق‌تان – را تأیید نمی‌کنید و در عوض انرژی خود را در امر ناشناخته سرمایه گذاری می‌کنید (درست همانطور که پولتان را در حساب بانکی می‌گذارید) و سپس خواهید توانست امکان‌های جدید و ناشناخته‌ای را در زندگی خود ایجاد کنید. درست همانطور که الکترون مادی در صورت پایان مشاهده‌ی آن توسط ناظر، دوباره در میدان

[40] Open focus

کوانتومی به انرژی غیر مادی تبدیل می‌شود، وقتی شما نیز دیگر رنج، زندگی روتین و مشکلات خود را مشاهده نکنید، این‌ها دوباره به انرژی تبدیل می‌شوند – به تعداد بی‌نهایتی از امکان‌ها و به احتمال بالقوه[۴۱] محض. تنها زمانی می‌توانید تغییر واقعی را ایجاد کنید که حقیقتاً در این مکان بالقوه در ورای مکان و زمان حاضر باشید – مکانی که تمام امور مادی از آن نشئت گرفته‌اند.

در یک کارگاه پیشرفته‌ی چهار روزه در سال ۲۰۱۶ در تاکومای واشینگتون، راجع به این مسئله تحقیقی انجام دهیم. ما امواج مغزی ۱۱۷ نفر از شرکت کنندگان در کارگاه را با استفاده از الکتروانسفالوگرام اندازه گرفتیم. اندازه‌گیری EEG قبل و بعد از کارگاه انجام شد. ما به دنبال این بودیم که تغییرات این دو اندازه گیری مختلف عملکرد مغز را پیدا کنیم. اولین معیار این بود که دستیابی به حالت مراقبه برای فرد چه مقدار طول می‌کشد و معیار ما برای تعریف این توانایی این بود که فرد بتواند موج مغزی آلفا را به مدت دست‌کم ۱۵ ثانیه حفظ کند. ما پی بردیم که شرکت کنندگان در پایان کارگاه می‌توانستند ۱۸ درصد سریع‌تر به حالت مراقبه‌ای دست پیدا کنند.

معیار دومی که بررسی کردیم نسبت بین امواج مغزی دلتا (مربوط به حالات عمیق ذهن ناخودآگاه) و امواج مغزی بتای بالا (مربوط به سطوح بالای استرس) بود. افراد دل‌نگران معمولا مقدار زیادی فرکانس بتای بالا و مقدار کمی فرکانس دلتا دارند. ما دنبال این بودیم که ببینیم آیا مراقبه – خصوصاً ورود موفقیت آمیز به قلمروی کوانتومی و تبدیل شدن به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و خروج از زمان – می‌تواند این مقادیر را بهبود بخشد یا خیر؛ که معلوم شد پاسخ این سوال مثبت

---

[41] potential

است. شرکت کنندگان امواج مغزی بتای بالای خود را بطور میانگین به میزان ۱۲۴ درصد کاهش داده (بیانگر کاهش استرس) و امواج مغزی دلتای خود را بطور میانگین به میزان ۱۴۹ درصد افزایش داده بودند (بیانگر احساس وحدت بیشتر در حین مراقبه). کاهش میزان امواج مغزی بتای بالا در نسبت با دلتا برابر ۶۲ درصد بود – و تمام این‌ها تنها طی چهار روز محقق شده بود. برای دیدن نتایج به شکل ۳,۳ مراجعه کنید. مشاهده می‌کنید که برخی از تغییرات اندازه گیری شده بیش از ۱۰۰ درصد بوده‌اند، یعنی این شرکت کنندگان توانسته‌اند با سرعت نسبتاً بالا، بهبود شگفت انگیزی در خود حاصل کنند. این به خودی خود امری ماوراء طبیعی است!

بررسی تغییرات مغز در

تاکومای واشینگتون

- **سرعت دستیابی به حالت پایدار آلفا .... ↑ ۱۸ درصد**
- **نسبت امواج مغزی دلتا به بتا .... ↑ ۶۲ درصد**
- **امواج مغزی بتای بالا.................................... ↓ ۱۲۴ درصد**
- **امواج مغزی دلتا.. ↑ ۱۴۹ درصد**

شکل ۳,۳

این شکل تغییرات فعالیت امواج مغزی را در کارگاه پیشرفته‌ی ما در تاکومای واشینگتون در ژانویه‌ی سال ۲۰۱۶ نشان می‌دهد.

تغییر انرژی: ترکیب نیت مشخص با احساسات متعالی

وقتی در نقطه‌ی شیرین لحظه‌ی حال سخاوتمند قرار گرفتید، جایی که تمام امکان‌ها در آن در میدان کوانتومی وجود دارند، چطور می‌تواند یک یا چندتای این احتمالات بالقوه و این امکان‌های غیر مادی، را در دنیای سه بعدی ماده به واقعیت تبدیل کنید؟ این کار مستلزم دو چیز است: نیت مشخص[۴۲] و احساس متعالی. نیت مشخص دقیقا همان چیزی است که به نظر می‌رسد – باید مشخص کنید که چه چیزی را می‌خواهید بیافرینید، تا حد امکان دقیق شوید و به تفصیل آن را توضیح دهید. فرض کنید می‌خواهید به تعطیلات بروید. می‌خواهید به کجا بروید؟ چطور می‌خواهید به آنجا بروید؟ با چه کسی به آنجا می‌روید یا می‌خواهید وقتی به آنجا رسیدید، چه کسی را ببینید؟ کجا می‌خواهید بمانید؟ وقتی به آنجا رسیدید می‌خواهید چکار کنید یا چه جاهایی را ببینید؟ چه غذایی می‌خواهید بخورید؟ چه می‌خواهید بنوشید؟ چه لباس‌هایی با خود خواهید برد؟ در آنجا چه خواهید خرید و به خانه خواهید آورد؟ فکر می‌کنم منظورم را متوجه شده باشید. باید دقیق باشید – تا حد امکان مسئله را واقعی کنید چون قرار است به هر یک از این شرایط حرفی را بعنوان نشانه‌ی امکان نسبت دهید. همانطور که در فصل قبل خواندید، این افکار که نیت شما را تشکیل می‌دهند، بارهای الکتریکی هستند که شما دارید به درون میدان یکپارچه می‌فرستید.

[42] Clear intention

حالا باید این نیت را با احساسی متعالی ترکیب کنید، احساسی مانند عشق، سپاسگزاری، الهام، شادی، هیجان یا شگفتی. باید احساسی را که در زمان تحقق یافتن نیت‌تان خواهید داشت، شناسایی کرده و پیش از تجربه‌ی آن، احساس مورد نظر را در خود ایجاد کنید. احساس متعالتی (که انرژی بالایی با خود دارد) بار مغناطیسی‌ای است که شما دارید به درون میدان ارسال می‌کنید. و همانطور که خواندید، وقتی بار الکتریکی (نیت) را با بار مغناطیسی (احساس متعالی) ترکیب می‌کنید، امضایی الکترومغناطیسی ایجاد می‌کنید که با حالت وجودی‌تان برابر است.

شیوه‌ی دیگر توصیف احساسات متعالی این است که آن‌ها را احساسات قلبی بنامیم. معمولا وقتی احساسات مذکور را حس می‌کنیم، متوجه می‌شویم که قلبمان به وجد می‌آید. دلیل این امر این است که انرژی‌مان دارد به این ناحیه می‌رود و در نتیجه این احساسات متعالی شگفت انگیز را حس می‌کنیم؛ احساساتی که نیت بخشیدن، مراقبت، تغذیه، اعتماد، آفرینش، ارتباط، احساس امنیت، خدمت‌گزاری و شکرگزاری را به همراه دارند. بر خلاف احساسات استرس (که در فصل قبل در موردشان صحبت کردیم) که از میدان نامرئی انرژی و اطلاعات پیرامون بدن استفاده می‌کنند، این احساسات قلبی به میدان انرژی اطراف بدن‌مان انرژی اضافه می‌کنند. در واقع انرژی ایجاد شده

در زمان گشوده شدن قلب، درست مانند مغز، سبب انسجام و نظم بیشتر در آن می‌شود و لذا میدان مغناطیسی قابل اندازه گیری ایجاد می‌کنند. همین است که ما را به میدان یکپارچه وصل می‌کند. و وقتی نیت (بار الکتریکی) را با این انرژی (بار مغناطیسی) جفت کنیم، میدان الکترومغناطیسی جدیدی ایجاد می‌شود. از آنجا که انرژی فرکانس است و فرکانس حامل اطلاعات است، این انرژی متعالی فکر یا نیت شما را حمل می‌کند.

به یاد داشته باشید: این احتمالات بالقوه موجود در میدان کوانتومی تنها به مثابه فرکانس‌های الکترومغناطیسی (فرکانس‌های همراه اطلاعات) وجود دارند و هنوز نمی‌توانید آن‌ها را با حواس خود درک کنید. لذا منطقی است اگر بگوییم سیگنال الکترومغناطیسی جدیدی که شما مخابره می‌کنید، این فرکانس‌های الکترومغناطیسی را (که با سیگنال شما تطابق ارتعاشی[۴۳] دارند) از درون میدان به سمت‌تان جذب خواهد کرد. به عبارت دیگر، وقتی بین انرژی شما و یک احتمال بالقوه موجود در میدان یکپارچه تطابق ارتعاشی وجود داشته باشد، این تجربه‌ی جدید را به سمت خود جذب خواهید کرد. این تجربه‌ی جدید شما را پیدا می‌کند و شما به گردابی تبدیل می‌شوید و خود را به سمت آینده می‌برید. و به این ترتیب لازم نیست کاری کنید تا امر مورد نظرتان برایتان محقق شود و لازم نیست برای دستیابی به آن جایی بروید (این کار مانند این است که ماده را با ماده تغییر دهید).

[43] Vibrational match

باید به آگاهی محض تبدیل شوید (هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و خارج از زمان) و انرژی خود – سیگنال الکترومغناطیسی‌ای که مخابره می‌کنید - را تغییر دهید و خواهید توانست این تجربه‌ی آینده را به سمت خود بکشانید (انرژی را به ماده تبدیل کنید). شما عملاً خود را برای انرژی آینده‌ی جدیدی تنظیم می‌کنید و با این کار ناظر (میدان یکپارچه) شما را در تقدیر جدیدی مشاهده کرده و سپس آفرینش‌تان را خواهد پذیرفت. نگاهی به شکل ۳,۴ بیندازید.

تمام امکان‌های میدان کوانتومی در لحظه‌ی حال به مثابه احتمالات بالقوه الکترومغناطیسی وجود دارند



لحظه‌ی حال سخاوتمند

شکل ۳,۴

وقتی ما در لحظه‌ی حال باشیم، بی‌نهایت امکان داریم که به مثابه فرکانس‌های الکترومغناطیسی در میدان کوانتومی وجود دارند. وقتی نیت مشخص را با احساسات متعالی ترکیب کنید، امضای الکترومغناطیسی کاملاً جدیدی را به درون میدان مخابره می‌کنید. وقتی بین انرژی شما و انرژی این احتمال بالقوه تطابق ارتعاشی وجود داشته باشد، هرچه به مدت طولانی‌تری بتوانید از این انرژی آگاه بمانید، بیشتر تجربه‌ی مورد نظر را به سمت خود خواهید کشاند.

هر یک از حروف انگلیسی نشانگر بالقوگی متفاوتی است: R یعنی رابطه‌ی جدید. J یعنی شغل جدید. P یعنی مشکلی که توانسته‌اید حلش کنید. M یعنی تجربه‌ی عرفانی. G یعنی ذهن نخبه. H یعنی سلامتی. A یعنی وفور نعمت. O یعنی فرصت جدید.

پیش از اینکه بحث را ادامه دهیم، دوست دارم کمی به عقب برگردم و تأکید کنم که احساسات متعالی چقدر برای جواب گرفتن از این کارها مهم است. وقتی تصمیم می‌گیرید آینده‌ای را که می‌خواهید محقق کنید، در میدان کوانتومی مشاهده کنید، اگر این کار را به عنوان قربانی یا به عنوان کسی که احساس رنج، محدودیت و اندوه می‌کند، انجام دهید، انرژی شما با آفرینش مورد نظرتان همسو نخواهد بود و نخواهید توانست این آینده‌ی جدید را به سمت خود فرا بخوانید. ممکن است نیت مشخصی داشته باشید و لذا ذهن‌تان در آینده باشد، چون می‌توانید

خواسته‌تان را تصور کنید، اما اگر یکی از این احساس‌های محدود آشنا را حس کنید، بدن‌تان همچنان بر این باور خواهد بود که دارد همان تجربیات محدود گذشته را تجربه می‌کند.

همانطور که در فصل قبل آموختید، احساس یعنی انرژی در حرکت؛ و احساسات متعالی فرکانس بالاتری از احساسات بقا دارندو لذا اگر بخواهید تغییر ایجاد کنید، باید این کار را از سطح انرژی بالاتری نسبت به احساس گناه، رنج، ترس، خشم، شرم و بی‌ارزشی انجام دهید. در واقع هر انرژی ارتعاشی پایین‌تری که شما حسش می‌کنید، نمی‌تواند فکر رویای آینده‌تان را با خود حمل کند. انرژی پایین‌تر تنها سطحی از آگاهی را با خود حمل می‌کند که با احساسات محدودتان برابر باشد. لذا اگر قرار است کاری بدون محدودیت انجام دهید، بهتر است احساس نامحدود بودن کنید. اگر می‌خواهید آزادی ایجاد کنید، باید احساس آزادی کنید. و اگر می‌خواهید حقیقتاً خود را شفا دهید، باید انرژی خود را به سطح سلامتی افزایش دهید. هرچه احساس شما متعالی‌تر باشد، انرژی مخابره شده بیشتر بوده و تأثیر بیشتری بر دنیای مادی خواهید گذاشت. و هر چه انرژی‌تان بیشتر باشد، مدت زمان کمتری طول خواهد کشید تا آفریده‌تان در زندگی‌تان متجلی شود.

در این فرایند، شما باید آرام باشید و اجازه دهید که ذهن برتر – آگاهی میدان یکپارچه – رویداد مناسبی را برایتان سازمان دهد. باید از سر راه کنار بروید. وقتی تجربه‌ی ناشناخته چنان شما را متعجب می‌کند که گویی از هیچ‌جا آمده است، دلیل این است که شما آن را در هیچ‌جا

آفریده‌اید. اگر چیزی از هیچ پدید آید، دلیلش این است که شما آن را از هیچ آفریده‌اید. اگر چیزی را در ورای زمان خطی بیافرینید، می‌تواند در هیچ زمانی رخ دهد – این میدان کوانتومی است و در آن، زمان وجود ندارد.

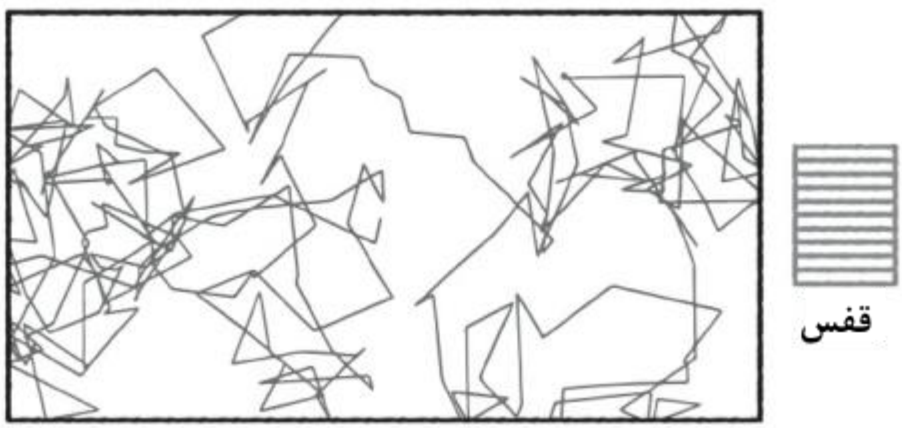
محققی فرانسوی بنام رنه پئوک[۴۴] با استفاده از جوجه‌های تازه از تخم درآمده، قدرت نیت را نشان داده است. وقتی جوجه از تخم در می‌آید، معمولاً از مادر خود نقش می‌پذیرند و از او پیروی می‌کنند و اما اگر در زمان بیرون آمدن جوجه از تخم، مادر آنجا نباشد، جوجه‌ها از اولین شئ متحرکی که ببینند، نقش خواهند پذیرفت. برای مثال، اگر جوجه‌ای انسانی را ببیند، به دنبال او راه خواهد افتاد.

پئوک برای تحقیق خود نوعی تولید کننده‌ی رویداد تصادفی ساخته بود: رباتی کامپیوتری که در حین حرکت بصورت تصادفی مسیرش را عوض می‌کرد و ۵۰ درصد اوقات به سمت راست و ۵۰ درصد اوقات به سمت چپ می‌چرخید. او بعنوان شاهد این تحقیق ابتدا مسیر حرکت ربات را در محوطه بدون حضور جوجه‌ها ثبت کرد. او متوجه شد که به مرور زمان، ربات بیشتر محوطه را بصورت برابر پوشش می‌دهد. پئوک سپس ربات را به جوجه‌های تازه به دنیا آمده نشان داد. همانطور که انتظار می‌رفت، آن‌ها از رباط نقش پذیرفته و به تصور اینکه مادرشان است، در محوطه

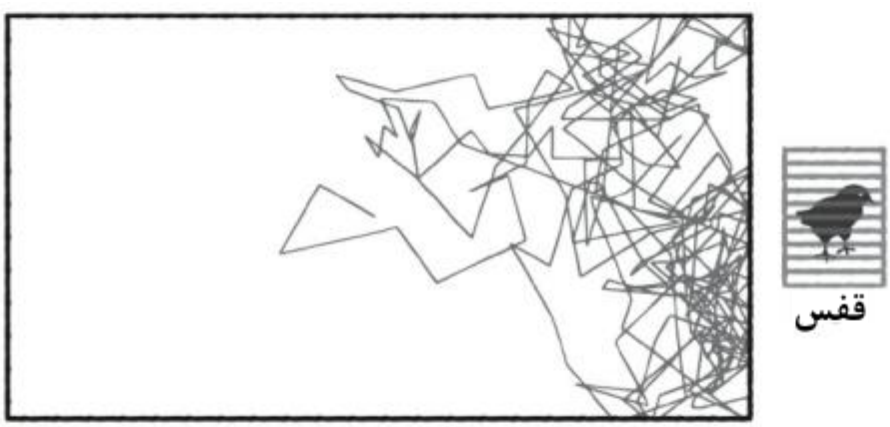
[44] Rene Peoc'h

به دنبال او راه افتادند. پس از اینکه جوجه‌ها از ربات نقش پذیرفتند، او آن‌ها را از محوطه خارج و در قفسی قرار داد که از داخل آن می‌توانستند ربات را ببینند، اما نمی‌توانستند به طرفش بروند.

مسیر تولید کننده‌ی رویداد تصادفی در آزمایش رنه پئوک



الف: آزمایش شاهد: قفس خالی است.



ب: آزمایش نیت: جوجه‌هایی که از تولید کننده‌ی رویداد تصادفی نقش پذیرفته بودند، در قفس قرار داده شدند.

شکل ۳,۵

جعبه‌ی الف حرکت تولید کننده‌ی رویداد تصادفی را در زمان خالی بودن قفس نشان می‌دهد. جعبه‌ی ب حرکت تولید کننده‌ی رویداد تصادفی را پس از قرار دادن جوجه‌ها در قفس سمت راست محوطه نشان می‌دهد. اگر نیت جوجه‌ها توانسته است بر تولید کننده‌ی رویداد تصادفی اثر گذاشته و آن را در بیشتر اوقات به سمت‌شان بکشاند، آنگاه تصور کنید که شما برای کشاندن آینده‌ی جدیدتان به سمت خود، چه می‌توانید بکنید.

اتفاق بعدی حیرت‌آور بود – نیت جوجه‌ها برای نزدیک بودن به آن چیزی که مادر خود می‌دانستند (در اینجا، ربات مورد آزمایش) در عمل بر حرکات تصادفی ربات اثر گذاشت. این ربات دیگر به تمام نقاط محوطه نمی‌رفت، بلکه بیشتر در آن نیمه‌ای از محوطه می‌ماند که به جوجه‌ها نزدیک بود. (بنگرید به شکل ۳,۵). اگر نیت جوجه‌ها بتواند بر حرکت یک ربات کامپیوتری اثر بگذارد، آنگاه تصور کنید که شما چگونه می‌توانید آینده‌ی مورد نظرتان را به سمت خود بکشانید.

در این میدان یکپارچه، شما عملاً از آنچه از قبل وجود دارد آگاه شده و با توجه و نیت خود به آن زندگی می‌بخشید. در اینجا می‌توانید نخبه باشید. می‌توانید به وفور نعمت دست پیدا کنید. می‌توانید سالم باشید. می‌توانید ثروتمند باشید. می‌توانید تجربه‌ای عرفانی داشته باشید. می‌توانید شغل جدیدی ایجاد کنید. می‌توانید مشکلات زندگی خود را حل کنید.

به یاد داشته باشید: تمام این امکان‌ها به عنوان احتمالات بالقوه الکترومغناطیسی در میدان کوانتومی وجود دارند – نمی‌توانید آن‌ها را با

حواس خود تجربه کنید، چون هنوز در این مکان و زمان وجود ندارند. تنها به مثابه فرکانس یا انرژی وجود دارند و اطلاعاتی با خود حمل می‌کنند که باید خود را روی آن‌ها تنظیم کرده و با مشاهده کردنشان، آن‌ها را وارد این مکان و زمان کنیم. و برای اینکه این کار را به درستی انجام دهید، باید با انرژی و نیت خود به آن اطلاعات و انرژی وصل شوید.

می‌توان طور دیگری به قضیه نگاه کرد: اگر با این آگاهی و با انرژی همه کس، همه چیز، همه جا و همه‌ی زمان‌ها در میدان یکپارچه‌ی وسیع احتمالات بالقوه به وحدت برسید، آنگاه مشاهده‌ی یک احتمال بالقوه در دنیای کوانتومی درست مانند آگاه شدن از دست‌تان در دنیای مادی است – شما از قبل به آن متصل شده‌اید؛ دست‌تان از قبل وجود دارد. تنظیم کردن خود روی انرژی آینده‌تان و مشاهده‌ی هدفمند این احتمال بالقوه در دنیای کوانتوم باعث می‌شود میدان‌های لایتناهی انرژی به ذره‌هایی تحت عنوان رویداد کوانتومی فرو بپاشند؛ و این تبدیل به تجربه‌ای می‌شود که می‌تواند در دنیای فیزیکی سه بعدی‌تان خود را نشان دهد.

سپس وقتی از مراقبه برخاستید، با اینکه به دنیای سه بعدی ماده باز گشته‌اید، اما از آنجا که احساس متعالی مورد نظر را پیش از تجربه‌ی مورد

نظر، تجربه کرده‌اید، چاره‌ای ندارید جز اینکه وقتی بلند شدید، احساس کنید که نیت‌تان از قبل محقق شده است و دعایتان مستجاب گردیده است. شما احساس پیوند نزدیکی با آینده‌ی جدیدتان می‌کنید و می‌دانید که این آینده طوری بر شما ظاهر خواهد شد که نمی‌توانید پیش بینی‌اش کنید (چون اگر بتوانید پیش بینی‌اش کنید، آنگاه جزو شناخته‌هاست). شما عملاً به عنوان خود جدیدی از مراقبه برخاسته‌اید – خودی که بیش از ماده، مانند انرژی به نظر می‌رسد.

اما باید هشیار بمانید، چون هر موقع که این را فراموش کنید و از زمان و شیوه‌ی وقوع آن احساس نگرانی کنید، به خود قدیم‌تان باز گشته‌اید – و تلاش کرده‌اید آینده را بر اساس گذشته پیش بینی کنید. و سپس همان احساسات آشنای قدیمی را تجربه خواهید کرد (با همان انرژی پایین سابق) که بر همان افکار قدیم‌تان تأثیر می‌گذارند؛ و شما دوباره تصمیم گرفته‌اید که در امر شناخته به دام بیفتید. می‌توان گفت که شما هر موقع انرژی آشنای احساسات گذشته را تجربه کنید، با انرژی آینده‌تان قطع رابطه می‌کنید.

اگر بتوانید با موفقیت خود را با احتمال بالقوه ای که بارها و بارها انتخابش کرده‌اید، جور کنید و با آن آشنا شوید، خواهید توانست نه فقط در حین مراقبه، بلکه حتی در صف بانک هم خود را روی آن تنظیم کنید. خواهید توانست وقتی در ترافیک گیر کرده‌اید، خود را روی آن تنظیم کنید. می‌توانید وقتی مشغول اصلاح صورت‌تان هستید، وقتی سرگرم آشپزی هستید و یا وقتی دارید قدم می‌زنید، خود را روی آن تنظیم کنید. می‌توانید همان طور که با چشمان بسته این کار را کرده‌اید، با چشمان باز نیز بارها و بارها انجامش دهید. فقط به یاد داشته باشید که هر بار که در زمان حال، خود را روی انرژی آینده‌تان تنظیم می‌کنید، دارید این آینده را به سمت خود می‌کشید.

و اگر این کار را به قدر کافی و به درستی انجام دهید، بیولوژی بدن خود را از واقعیت گذشته-حال به واقعیت آینده-حال تغییر خواهید داد. یعنی از نظر عصب شناختی مغز خود را از تاریخچه‌ی گذشته به نقشه‌ی آینده تبدیل خواهید کرد. در عین حال وقتی دارید به بدن‌تان می‌آموزید که آینده از نظر احساسی در زمان حال چه حسی دارد، بدن‌تان را به این احساس متعالی جدید شرطی می‌کنید. خواهید توانست به ژن‌های جدید سیگنال‌های جدید بدهید و لذا کاری خواهید کرد که بدن‌تان طوری شود که گویی آینده‌ای که با نیت مشخص انتخابش کرده‌اید، قبلاً تحقق پیدا کرده است. این یعنی شما از نظر زیستی آینده‌ی خود را به تن کرده‌اید.

جیس[45] کوانتومی می‌شود

وقتی جیس پسر بزرگم دوره‌ی فوق لیسانس خود را تمام کرد، به سانتا باربارا رفت تا در شرکت بزرگی که برای ارتش دوربین‌های پیشرفته می‌ساخت، کار کند. وقتی قراردادش با آن شرکت تمام شد، به سان‌دیگو رفت تا برای شرکت تازه تاسیسی کار کند. اما بعد از مدتی با مدیریت آن شرکت دچار اختلاف شد و تصمیم گرفت از شرکت بیرون بیاید و به مسافرت بپردازد. او موج‌سوار خوبی است و لذا تصمیم گرفت که به مدت هفت ماه به اندونزی، استرالیا و نیوزیلند سفر کند. تخته موج‌هایش را برداشت و رفت دنبال زندگی‌اش. بعد از شش ماه از نیوزیلند به من زنگ زد و گفت «بابا گوش کن؛ باید به فکر این باشم که وقتی به دنیای واقعی برگشتم کاری رو شروع کنم. می‌خوام شغل جدید و بهتری برای خودم پیدا کنم. اما می‌خوام این کارو متفاوت انجام بدم. توی این مسافرت چیزای زیادی یاد گرفتم.»

گفتم «باشه. حتما احتمال بالقوه‌ای در میدان کوانتومی وجود داره که بتونی خودتو روش تنظیم کنی که شغل جدیدی برات توش باشه. یه تکه کاغذ بردار و رویش حرف «ش» رو بنویس؛ بعدش دو تا خط زیگزاگ کنارش بکش که میدان الکترومغناطیسی رو نشون بدن.» (کمی صبر کنید چون قرار است شما نیز در مراقبه‌ی پایان این فصل، کار مشابهی انجام دهید). وقتی این کار را انجام داد گفتم «حرف «ش» نمادیه که یک امکان رو نشون می‌ده – نیت مشخص تو در مورد شغلی که می‌خوای داشته باشی. اما حالا باید خیلی دقیق مشخص کنیم که چه جور شغلی می‌خوای؛ پس بیا

---

[45] Jace

لیست چیزهای مهم توی این شغل رو بنویسیم. می‌خوام به شرایطی فکر کنی که حرف «ش» به معنای «شغل جدید» برای تو ایجاب می‌کنه. زیر این حرف «ش» بنویس *نیت* و زیر اون تمام جزئیات چیزهایی رو که توی این شغل جدید می‌خوای بنویس. توی این لیست می‌تونی هر چیزی بنویسی بجز اینکه کِی و چطور قراره اتفاق بیفته.»

پسرم گفت «می‌خوام بتونم از هر جایی در دنیا کار کنم و می‌خوام همون‌قدری پول در بیارم که توی شغل‌های قبلیم در میاوردم – شایدم بیشتر. می‌خوام قراردادهای مستقل شش ماه تا یک ساله داشته باشم و می‌خوام عاشق کارم باشم.»

گفتم «خیلی خوب – چیز دیگه‌ای نمی‌خوای؟»

گفت «چرا، می‌خوام رئیس خودم باشم و رهبر تیمم باشم.»

گفتم «خب حالا نیت مشخص داری. هر بار که به این حرف «ش» فکر می‌کنی، آیا می‌تونی این حرف رو به معنایی که الان بهش دادی ربط بدی – با تمام جزئیاتی که توی این لیست نوشتی؟» پسرم گفت که می‌تواند این کار را انجام دهد.

سپس از او خواستم که به این فکر کند که وقتی این اتفاق رخ داد، چه احساسی خواهد داشت. گفتم «کنار یا زیر این نیت‌هایی که نوشتی تا شغل جدیدت برات مشخص بشه، بنویس «احساسات متعالی – انرژی آینده‌ام». حالا بیا یک به یک اونا رو بنویسیم. این احساسات چی‌ان؟»

پسرم احساسات متعالی مورد استفاده برای جذب این شغل را ذکر کرد «قدرت‌مند، عاشق زندگی، آزاد و شکرگزار». فقط مانده بود اینکه همه چیز را مرتب کند. به شکل ۳,۶ نگاه کنید و کارهای جیس را ببینید.

گفتم «حالا کلی وقت داری. توی سفرت کار زیادی نداری، فقط موج سواری و استراحت. پس ساختن آینده نباید برات سخت باشه. آیا حاضری هر روز کارهای لازم رو انجام بدی تا امضای مغناطیسی جدیدی به درون میدان مخابره کنی؟» قبول کرد.

سپس مفهوم یافتن لحظه‌ی حال و افزایش انرژی را برایش مرور کردم تا انرژی پیدا کند و نیتش را برای آینده‌اش محقق کند. توضیح دادم که «وقتی داری انرژی را به فضایی فراتر از مکان بدنت در فضا ساطع می‌کنی، این نماد رو با چشم ذهن ببین. درست مثل وقتی که می‌خوای رادیو رو روی یه ایستگاه تنظیم کنی و فرکانس پیدا کنی که حاوی اطلاعاته. هر چی هشیاری تو بیشتر توی این انرژی بمونه و هر چی بیشتر از انرژی آینده‌ات آگاه باشی، بیشتر احتمالش هست که این تجربه رو به سمت خودت فرا بخونی. و یادت باشه، هر چیزی رو که به داخل میدان یکپارچه مخابره کنی، آزمایشیه که با تقدیرت انجام می‌دی. وقتی بین انرژی تو و انرژی این احتمال بالقوه تطابق ارتعاشی وجود داشته باشه، این انرژی تو رو پیدا می‌کنه. پس پسرم آیا می‌تونی اونجا بمونی؟»

جواب داد «آره.»

نیت مشخص + احساسات متعالی = انرژی جدید

احساسات متعالی

(احساسات)

۱. قدرت‌مندی
۲. عاشق زندگی
۳. آزاد
۴. شکرگزار



نیت

(افکار)

۱. کار کردن از هر جایی در دنیا
۲. کسب همان مقدار درآمد
۳. قراردادهای شش ماهه تا یکساله
۴. عاشق کارم باشم
۵. رئیس خودم و رهبر تیمم باشم

شکل ۳,۶

پسرم جیس اینگونه شغل جدیدش را ایجاد کرد. چون قصدش شغل جدیدی بود حرف اول کلمه شغل را انتخاب کردیم. ش نماد یک تجربه‌ی بالقوه‌ی جدید است. در سمت چپ و در زیر عنوان *نیت*، او شرایط خاص شغل مورد نظرش را نوشته است. در سمت راست و در زیر *احساسات متعالی*، او احساسات مشخصی را یادداشت کرده است که در صورت وقوع تجربه به او دست خواهد داد. با ترکیب این دو مولفه، او هر روز انرژی خود را تغییر می‌داد تا شغل جدیدش را به سمت خود بکشاند.

ادامه دادم «بعدش وقتی به حد کافی توی این حالت وجودی جدید بودی، ازت می‌خوام که به این فکر کنی که توی شغل جدیدت چه کارایی می‌کنی. چه انتخاب‌هایی می‌کنی؟ چه کارهایی انجام می‌دی؟ چه تجربه‌هایی در انتظارته و چه احساسی خواهی داشت؟ ازت می‌خوام که توی لحظه‌ی حال توی این واقعیت آینده زندگی کنی. کافیه آینده‌ت رو از این حالت وجودی جدید به یاد بیاری.» درست همانطور که افراد ذهن خود را درگیر بدترین اتفاقاتی می‌کنند که ممکن است هر روز در زندگی‌شان بیفتد، من داشتم از پسرم می‌خواستم که ذهن خود را درگیر بهترین چیزهایی کند که ممکن است وقتی شغل جدیدش او را پیدا کرد، رخ دهد. او را ترغیب کردم «به این فکر کن که چقدر برای موج سواری و مسافرت وقت داری؛ به تیم خودت و به نقطه قوت‌هاشون فکر کن؛ به تمام پولی فکر کن که می‌تونی برای خونه و ماشین جدید پس انداز کنی. هر روز با این ایده‌ها خوش باش.» درست مانند پیانونوازان و عضله‌سازانی که در فصل قبل با آن‌ها آشنا شدیم، جیس داشت مغز و بدنش را آماده می‌کرد تا به نظر برسد که آینده‌ی مورد نظرش قبلاً محقق شده است.

ادامه دادم «و چون توجهت هر جایی باشه، انرژیت هم همون‌جاست، ازت می‌خوام که توجه و انرژیتو توی این آینده‌ی جدید سرمایه گذاری کنی. و درست همونطور که بدنت هر روز دنبال مغزت راه میفته – به سمت شناخته‌ها – و میره زیر دوش، اگه این فرایندو ادامه بدی، بدنت دنبال مغز راه میفته و به طرف ناشناخته‌ها میره.» جیس قبول کرد که هر روز مراقبه کند.

یک ماه بعد او برگشت و وقتی به فرودگاه لس آنجلس رسید به من پیام داد «سلام بابا. من رسیدم آمریکا. میشه باهات حرف بزنم؟»

با خودم گفتم *ای وای، چه اتفاقی براش افتاده.* با او تماس گرفتم و احوالش را پرسیدم.

جیس گفت «خوبم. اما پولم تموم شده. نمی‌دونم باید چکار کنم.»

احساس پدرانه‌ام از من می‌خواست بگویم «نگران نباش پسرم. من بهت پول می‌دم تا وقتی که بتونی روی پای خودت وایسی.» اما معلم درونم غالب شد و گفت «خیلی هم خوب. حالا مجبوری بیافرینی. حالا توی ناشناخته‌هایی. چیزی شد بهم خبر بده». و تلفن را قطع کردم. متوجه شدم که ناراحت شده است، اما من پسرم را می‌شناسم و می‌دانستم که تمرکز می‌کند و کاری انجام می‌دهد.

از آنجا که احساس خطر می‌کرد، باید واقعا کاری انجام می‌داد. جیس به سانتا باربارا رفته بود تا هم‌اتاقی‌های دوران دانشگاهش را ببیند؛ دست بر قضا متوجه شد که دوستانش فروشگاه تخته موج باز کرده‌اند. در همان فروشگاه با یکی از بهترین طراحان تخته موج در دنیا روبرو شد.

بعد از مدتی گفتگو، طراح به جیس گفته بود «دنبال مهندسی هستم که بتواند باله‌های تخته موج را طراحی کند. با هم می‌توانیم این صنعت را دگرگون کنیم. من بین شش ماه تا یک سال با او کار دارم و بعد از آن می‌تواند هر کاری دلش می‌خواهد بکند. تنها چیزی که برایم مهم است دستیابی به یک محصول باکیفیت است.»

پایان داستان مشخص است. جیس این شغل را قبول کرد و قراردادی یک ساله نوشت که هر موقع دلش می‌خواست می‌توانست آن را تمدید کند. گاهی به من پیام می‌دهد و می‌گوید «باورم نمی‌شه که به من پول می‌دن تا این کارو انجام بدم.» حالا او رئیس خودش است، می‌تواند از هر جایی که دلش بخواهد کار کند و می‌تواند برای آزمایش تخته موج‌ها، به موج‌سواری بپردازد. او عاشق زندگی‌اش است. مجبور نشد رزومه بفرستد، مجبور نشد تماس بگیرد یا ایمیل بفرستد و مجبور نشد برای مصاحبه جایی برود. این تجربه جیس را پیدا کرد.

وقتی به هیچ کس، هیچ چیز و هیچ جا تبدیل شویم و از زمان خارج شویم، می‌توانیم توجه خود را از تمام مزاحمت‌های دنیای بیرون‌مان (که نمی‌گذارند در میدان یکپارچه‌ی هوشی که در درون و اطراف ماست، حاضر باشیم) برگیریم. می‌توانیم به درون غور کنیم و با آگاهی‌ای همراه باشیم که همیشه در درون ما حاضر است. در همان لحظه‌ای که با آن آگاهی که در همه جا حاضر است، همسو می‌شویم، درست مانند اینکه مستقیم به درون آینه نگاه کنیم، آن آگاهی نیز به ما نگاه خواهد کرد. و می‌تواند هر چیزی را که ما به آن نشان دهیم و بگوییم می‌خواهیم، به سمت ما بازتاب دهد. هر چه بیشتر در این مکان عاری از ماده بمانیم و انرژی و توجه‌مان را در آن سرمایه گذاری کنیم، به آن میدان یکپارچه نزدیک‌تر می‌شویم. و وقتی در بالقوگی‌های لایتناهی قرار بگیریم، وقتی انرژی خود را تغییر دهیم، زندگی‌مان را تغییر می‌دهیم.

وقتی به سمت آن حرکت می‌کنیم و به ناشناخته‌ها اعتماد می‌کنیم – بدون اینکه هشیاری خود را به سمت دنیای مادی حواس و واقعیت سه بعدی برگردانیم – در درون خود احساس وحدت و

سلامت بیشتری می‌کنیم. این فرایند فقدان‌ها، جدایی، دوگانگی، بیماری‌ها و شخصیت‌های تکه تکه‌ی ما را رفع می‌کند. وضعیت بیولوژیک ما کامل‌تر می‌شود چون خودمان کامل‌تر شده‌ایم.

وقتی ما کامل باشیم، فقدانی وجود ندارد. کمبودی نمی‌تواند وجود داشته باشد. در این لحظه، ما داریم صرفا آن چیزی را مشاهده می‌کنیم که از قبل در میدان کوانتومی امکان‌ها یا بالقوگی‌ها وجود دارد؛ و با انرژی و توجه‌مان به آن زندگی می‌بخشیم.

سوال من از شما این است: چه تجربه‌ای در میدان کوانتومی منتظر است که شما را پیدا کند؟

آمادگی برای تنظیم شدن

این مراقبه نیازمند کمی آمادگی قبلی است. ابتدا از شما می‌خواهم که به یک تجربه‌ی بالقوه فکر کنید که دوست داریم آن را داشته باشید. به یاد داشته باشید که این تجربه درست مانند الکترون قبل از فروپاشی به ماده، به مثابه انرژی یا فرکانس در میدان کوانتومی وجود دارد. شما باید خود را روی همین انرژی تنظیم کنید. بعضی از شاگردان ما فقط با تنظیم خود روی یک بالقوگی، توانسته‌اند سطح کلسترول خود را پایین بیاورند. توانسته‌اند شاخص‌های سرطان خود را پایین بیاورند. تومورها را از بین برده‌اند. شغل‌های جدید و عالی، تعطیلات بدون خرج، روابط سالم، پول بیشتر، تجربه‌های عمیق عرفانی و حتی برنده شدن در بخت آزمایی. باور کنید من و تیمم تمام این‌ها را دیده‌ایم. پس ادامه دهید، به درون ناشناخته‌ها قدم گذارید.

وقتی تجربه‌ی مورد نظر را پیدا کردید، حرفی را برای آن در نظر بگیرید و سپس آن حرف را روی یک تکه کاغذ یادداشت کنید. این حرف نمادی است که آن امکان خاص را در زندگی شما نشان می‌دهد. مهم است که بجای اینکه فقط به آن فکر کنید، آن را روی کاغذ بنویسید، چون نوشتن آن باعث می‌شود خواسته‌تان تحکیم شود. سپس دو دایره‌ی زیگزاگ دور آن حرف بکشید تا نقش آن میدان الکترومغناطیسی‌ای را بازی کنند که برای تطابق پیدا کردن با آن بالقوگی در دنیای کوانتوم، باید آن را پیرامون بدن‌تان ایجاد کنید.

حالا به این حرف معنا دهید تا بتوانید نیت خود را مشخص‌تر کنید. به چند مورد خاص از خواسته‌هایتان فکر کنید و حداقل چهار مورد از آن‌ها را یادداشت کنید. (تنها چیزی که نمی‌خواهم به آن اشاره کنید، بازه‌ی زمانی است). برای مثال اگر نیت‌تان دستیابی به یک شغل خوب است، لیست‌تان چیزی شبیه این خواهد بود:

- **درآمدم ۵۰۰۰۰ دلار بیشتر از درآمد فعلی‌ام باشد**
- **مدیر تیم حرفه‌ای خودم باشم**
- **بدون دغدغه‌ی مالی به تمام دنیا سفر کنم**
- **مزایا، بیمه و سهام خوب داشته باشم**
- **تفاوتی در دنیا ایجاد کنم**

حالا روی همان کاغذ، احساساتی را بنویسید که هنگام وقوع آن احتمال بالقوه، به شما دست خواهد داد. مثلاً بنویسید:

- **قدرت‌مند**
- **بدون محدودیت**
- **شکرگزار**
- **آزاد**
- **ابهت**
- **عاشق زندگی**
- **شاد**
- **احساس ارزشمند بودن**

هر احساسی که هست، آن را بنویسید. اگر فکر می‌کنید چون هنوز آن را تجربه نکرده‌اید، پس احساسش را هم نمی‌دانید، توصیه می‌کنم از شکرگزاری شروع کنید – این کار خوب جواب می‌دهد. شکرگزاری احساس قدرتمندی است که برای تجلی‌بخشی[۴۶] به کار می‌رود، چون ما معمولا بعد از اینکه چیزی را دریافت می‌کنیم، احساس شکرگزاری می‌کنیم. پس امضای احساسی شکرگزاری به این معناست که تجربه‌ی مورد نظر از قبل اتفاق افتاده است. وقتی شاکر هستید و یا احساس ستایش می‌کنید، در بهترین حالت گیرندگی قرار دارید. وقتی احساس شکرگزاری می‌کنید، بدن‌تان در مقام ذهن ناخودآگاه به این باور می‌رسد که آن واقعیت آینده در لحظه‌ی حال قرار دارد.

---

[46] manifesting

این احساسات متنوعی که فهرست کرده‌اید، انرژی‌ای هستند که نیت‌تان را با خود حمل خواهد کرد. باید واقعا این احساسات را حس کنید. باید قبل از تحقق این آینده، از نظر احساسی به بدن خود بیاموزید که آن آینده چه حسی دارد – و باید این کار را در لحظه‌ی حال انجام دهید.

حالا برای مراقبه آماده‌اید.

مراقبه‌ی تنظیم خود روی بالقوگی‌های جدید

برای شروع توجه خود را به بخش‌های مختلف بدن و فضای پیرامون این بخش‌ها معطوف کنید. (در فصل بعد با روش انجام این کار و اهمیت آن بیشتر آشنا خواهید شد، اما فعلاً کافی است بدانید که تمرکز روی فضای پیرامون بدن به شما کمک می‌کند که امواج مغزی خود را تغییر دهید و از الگوی امواج مغزی بتای نامسنجم به الگوی امواج مغزی منسجم آلفا و تتا برسید). از فضای لایتناهی و وسیعی که در این مکان سیاه ابدی در پس چشمان‌تان قرار دارد، فضایی که در مرکز سرتان قرار دارد، فضای بین پشت گلو تا پشت سرتان و سپس فضایی که در ورای سرتان قرار می‌گیرد، آگاه شوید. سپس از فضایی که در مرکز گلویتان قرار دارد، فضایی که در ورای گلویتان و در پیرامون گردنتان قرار دارد، فضای درون سینه‌تان، فضای پیرامون بدن‌تان، فضای پشت ناف‌تان و در نهایت از فضای اطراف کفل‌تان در این خلأ سیاه بی‌پایان آگاه شوید. برای هر یک از این‌ها وقت کافی بگذارید و احساسش کنید، از آن آگاه شوید و در آن حاضر باشید.

از وسعت فضایی که اتاق‌تان در فضا اشغال می‌کند آگاه شوید و سپس آگاهی خود را به فضای فراتر از آن اتاق در فضا گسترش دهید و در نهایت آگاهی خود را به فضایی که تمام این فضاها در فضا اشغال می‌کنند، معطوف کنید.

حالا وقت آن است که توجه خود را از بدن، محیط و زمان برگیرید و به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمانی تبدیل شوید؛ به آگاهی محض تبدیل شوید؛ در مقام هشیاری به درون این فضای سیاه بی‌نهایت و این میدان بی‌پایانی وارد شوید که تمام امکان‌ها در آن وجود دارد. اگر حواس‌تان پرت شد، به لحظه‌ی اکنون بازگردید (همانطور که در فصل گذشته توضیح دادم). مدام توجه خود را به این فضای غیر مادی معطوف کنید و به درونش وارد شوید.

به آن احتمال بالقوه ای فکر کنید که از قبل در میدان کوانتومی وجود دارد و شما می‌خواهید با به یاد آوردن آن حرف، خود را روی آن تنظیم کنید. انرژی آن احتمال بالقوه آینده را حس کنید – در درون و اطراف‌تان – و خود را روی آینده‌تان تنظیم کنید. وقتی چنین می‌کنید، دارید به حالت وجودی جدیدی وارد می‌شوید و امضای الکترومغناطیسی جدیدی به درون میدان مخابره می‌کنید. وقتی بین انرژی شما و انرژی آن احتمال بالقوه تطابق ارتعاشی وجود داشته باشد، رویداد جدید شما را پیدا می‌کند – نباید کاری کنید که اتفاقی بیفتد. بگذارید حرفم را رک و راست بزنم. برای تحقق فرصت آینده به بیش از چند مراقبه نیاز دارید. این فرصت ممکن است ظرف یک هفته، یک ماه یا حتی بیشتر تحقق یابد. مهم این است که آنقدر ادامه دهید، تا تحقق پیدا کند.

وقتی به حالت وجودی جدید دست یافتید و امضای الکترومغناطیسی جدید را مخابره کردید، حالا وقت آن است که آینده‌تان را پیش از اینکه رخ دهد به یاد بیاورید و با زیستن در آن آینده، آن را بصورت ذهنی فراخوانی کنید. آن را تا حد امکان واقعی کنید، احساسات متعالی فهرست‌تان را فرا بخوانید تا بتوانید از نظر عاطفی به بدنتان بیاموزید که آن آینده چه حسی دارد.

آفرینش‌تان را تسلیم ذهن برتر کنید و بذر آن را در میدان لایتناهی امکان‌ها بکارید – و همانطور رهایش کنید! در آخر بدن‌تان را با ذهن جدید تبرک کنید. زندگی خود را تبرک کنید، چالش‌های خود را تبرک کنید، روح‌تان را تبرک کنید، گذشته‌تان را تبرک کنید و به آینده‌تان برکت ببخشید. امر الهی درون‌تان را تبرک کنید و قلبتان را بگشایید و پیش از تحقق زندگی جدید، بخاطر آن شکرگزاری کنید.

حال به آرامی هشیاری خود را به درون اتاق بازگردانید و هر وقت آماده بودید، چشمان‌تان را باز کنید. طوری از مراقبه برخیزید که انگار آینده‌تان از قبل تحقق پیدا کرده است – و بگذارید همزمانی‌ها[47] و امکان‌های جدید شما را پیدا کنند.

---

[47] synchronicity

فصل ۴: تبرک مراکز انرژی

زیاد در مورد نور و انرژی یا انرژی و آگاهی حرف زده‌ایم. حالا وقت آن است که این مفاهیم را کمی عمیق‌تر توضیح دهید تا روش کار مراقبه‌ی بعدی برایتان روشن شود. همانطور که می‌دانید، تمام چیزهای دنیای شناخته شده‌ی ما یا از نور و اطلاعات (یا انرژی و آگاهی) تشکیل شده‌اند یا آن را ساطع می‌کنند – و این روش دیگری برای توصیف انرژی الکترومغناطیسی است. در واقع، این عناصر آنقدر پیوند نزدیکی با هم دارند که جدا کردن آن‌ها غیر ممکن است. به اطراف خود نگاه کنید. حتی اگر چیزی جز ماده – اشیا، چیزها، افراد یا مکان‌ها – نبینید، باز هم می‌توان گفت که دریای بی‌پایانی از فرکانس‌های نامرئی وجود دارد که حاوی اطلاعات رمزگذاری شده هستند. این یعنی نه تنها بدن شما از نور و اطلاعات، از انرژی و آگاهی، تشکیل شده است، بلکه همچنین شما به مثابه موجود آگاهی که دارای بدن هستید، از نوری تشکیل شده‌اید که به صورت گرانشی سازمان یافته است و مملو از اطلاعات است؛ و مدام در حال دریافت و ارسال فرکانس‌های مختلفی هستید، که همگی سیگنال‌های مختلف را حمل می‌کنند، درست مثل رادیو یا موبایل.

البته تمام فرکانس‌ها حامل اطلاعات هستند. لحظه‌ای به امواج رادیویی فکر کنید. همین حالا که در اتاق‌تان نشسته‌اید، امواج رادیویی وجود دارند که در اتاق‌تان حرکت می‌کنند. اگر رادیو را روشن کنید و آن را روی طول موج یا سیگنال خاصی تنظیم کنید، آنگاه مبدّل کوچک داخل رادیو آن سیگنال را گرفته و به صدا تبدیل می‌کند و شما می‌توانید آهنگ مورد علاقه، اخبار و حتی آگهی بازرگانی را گوش دهید. اینکه شما امواج رادیویی را در هوا نمی‌بینید، به این معنا نیست که آن‌ها

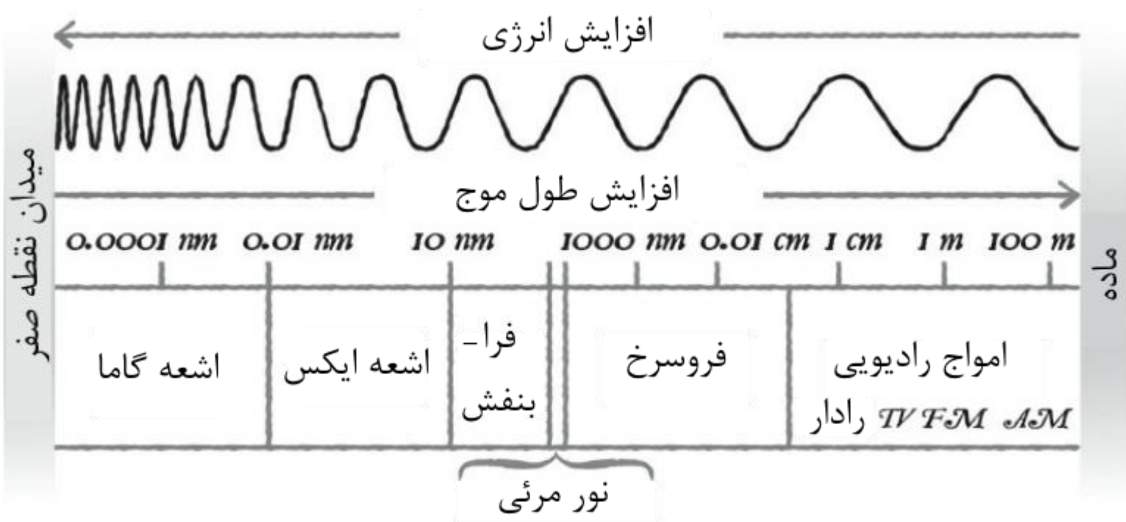
وجود ندارند. اگر فرکانس را کمی تغییر دهید و روی ایستگاه دیگری تنظیم کنید، پیام متفاوتی روی آن طول موج وجود دارد.

نگاهی به شکل ۴,۱ الف بیندازید؛

این شکل تمام طیف نور را نشان می‌دهد و فرکانس‌های الکترومغاطیسی شناخته شده را نیز نشان می‌دهد. طیف نور مرئی – که ما تمام رنگ‌های مختلف دنیا را در آن مشاهده می‌کنیم – کمتر از یک درصد فرکانس‌های نوری موجود را تشکیل می‌دهد. این یعنی اکثریت فرکانس‌ها از درک ما خارج هستند و لذا بیشتر واقعیت شناخته شده‌ی ما در این دنیا، با استفاده از حواس قابل تجربه نیست. لذا گذشته از نور جذب شده توسط اشیا و نوری که اشیا بازتاب می‌دهند و ما آن را درک می‌کنیم، حقیقت این است که ما تنها طیف کوچکی از واقعیت را درک می‌کنیم. به‌غیر از چیزهایی که ما با چشمان فیزیکی خود می‌بینیم، اطلاعات زیادی دیگری در دسترس ما قرار دارد.

به یاد داشته باشید که وقتی می‌گویم *نور*، منظورم تمام نور است، که تمام طیف فرکانس‌های الکترومغناطیسی – مرئی و نامرئی - را شامل می‌شود، نه فقط نور مرئی.

طیف نوری فرکانس‌های الکترومغناطیسی

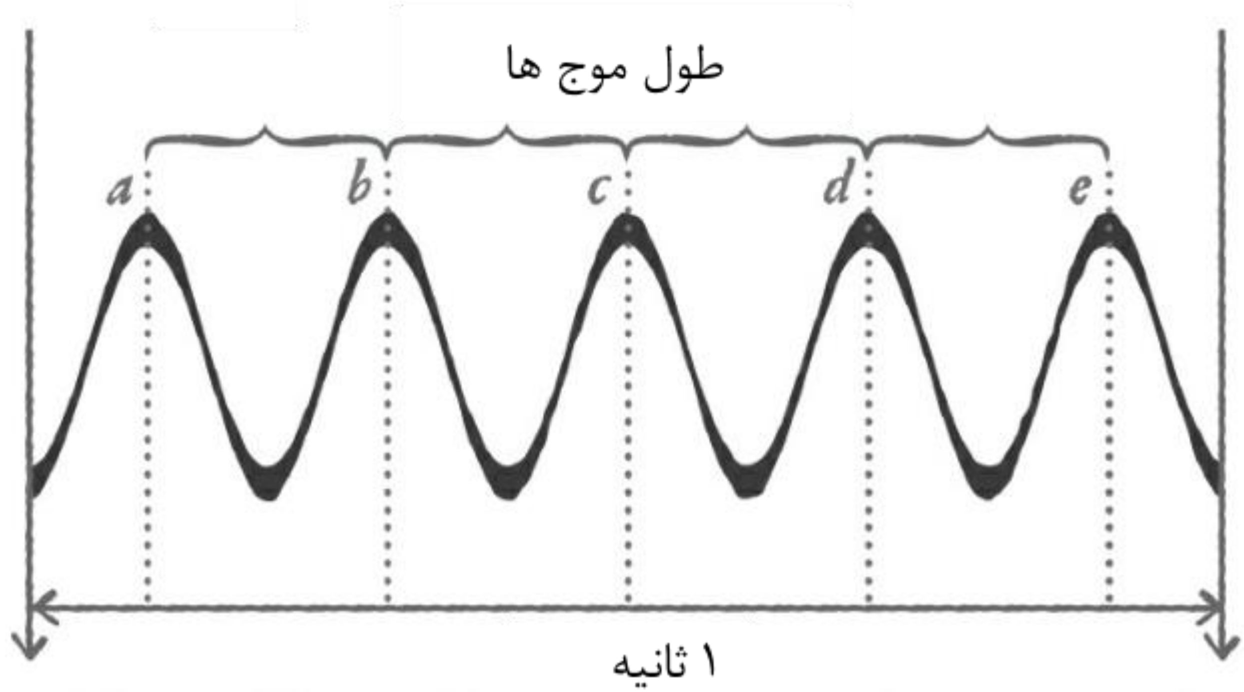


شکل ۴,۱ الف

این شکل تمام طیف فرکانس‌های الکترومغناطیسی را از میدان نقطه‌ی صفر تا ماده نشان می‌دهد. با افزایش انرژی (یا افزایش فرکانس)، طول موج کاهش می‌یابد. با کاهش انرژی (یا کاهش فرکانس)، طول موج افزایش می‌یابد. در وسط طیف *نور مرئی* قرار دارد که تنها طیفی از واقعیت است که ما می‌توانیم درک کنیم.

برای مثال با اینکه ما اشعه‌ی ایکس را نمی‌بینیم، اما این اشعه وجود دارد. ما این مسئله را می‌دانیم چون خودمان در مقام انسان، می‌توانیم اشعه‌ی ایکس تولید کرده و آن را اندازه گیری کنیم. در واقع تعداد بی‌نهایت فرکانس در طیف نور اشعه‌ی ایکس وجود دارد. اشعه‌ی ایکس فرکانس بالاتری از نور مرئی دارد و در نتیجه انرژی آن هم بالاتر است (چون هرچه فرکانس بالاتر باشد، انرژی بیشتر است). ماده به خودی خود متراکم‌ترین فرکانس را دارد، چون آهسته‌ترین سرعت را دارد و متراکم‌ترین شکل نور و اطلاعات است.

فرکانس و طول موج



فرکانس پنج سیکل بر ثانیه است.

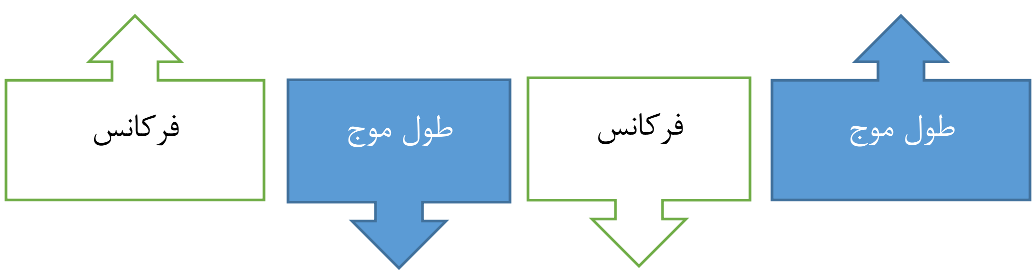
شکل ۴,۱ ب

در اینجا رابطه‌ی بین فرکانس و طول موج را مشاهده می‌کنید. تعداد سیکل‌های موجود در یک موج کامل – که بین حروف a و b، b و c و غیره نشان داده شده است – یک طول موج نام دارد. فضای بین دو فلش عمودی که به سمت پایین رسم شداند، بازه‌ی زمانی یک ثانیه را نشان می‌دهد. در اینجا، چون پنج موج کامل در بازه‌ی یک ثانیه وجود دارد، می‌توانیم بگوییم که فرکانس پنج سیکل بر ثانیه یا ۵ هرتز است.

نگاهی به شکل ۴,۱ب بیندازید. با چشمان خود خط افقی گذرنده از قله‌ها و قعرها را دنبال کنید، از حرف A شروع کنید، سپس به B و در آخر به C بروید. هر بار که به حرف بعدی می‌رسید، یک

سیکل کامل را طی کرده‌اید، که به آن طول موج می‌گویند. فرکانس موج یعنی تعداد طول موج‌ها یا سیکل‌های تولید شده در یک ثانیه که بر حسب هرتز (Hz) اندازه گیری می‌شود. بنابراین هر چه فرکانس موجی سریع‌تر باشد، طول موجش کوتاه‌تر است. عکس این قضیه نیز صادق است – هر چه فرکانس کندتر باشد، طول موج بیشتر خواهد بود (شکل ۴,۱ج). برای مثال، نور در طیف فرکانسی فروسرخ فرکانس پایین‌تری از فرکانس فرابنفش دارد و لذا طول موج نور فروسرخ بیشتر و طول موج فرابنفش کوتاه‌تر است. بگذارید مثال دیگری بیاورم، این بار در طیف نور مرئی: نور قرمز فرکانس پایین‌تری (۴۵۰ سیکل بر ثانیه) از نور آبی (حدود ۶۵۰ سیکل بر ثانیه) دارد. بنابراین طول موج نور قرمز بیشتر از طول موج آبی است.

رابطه‌ی بین فرکانس و طول موج



شکل ۴,۱ج

با افزایش فرکانس، طول موج کوتاه‌تر می‌شود. با کاهش فرکانس، طول موج افزایش می‌یابد.

در طول تاریخ انسان‌ها بسیار تلاش کرده‌اند تا میدان‌های نوری را اندازه گیری کرده و از آن‌ها تصویربرداری کنند. یکی از مثال‌های برجسته تصویربرداری کیرلیان[۴۸] است که در سال ۱۹۳۹ توسط متخصص برق و مخترع آماتور سیمون داویدوویچ کیرلیان روسی ابداع شد. کیرلیان با این تکنیک توانست تصاویری از میدان الکترومغناطیسی‌ای تهیه کند که در پیرامون موجودات زنده و اشیای غیر زنده وجود دارد. او پی برد که اگر تکه‌ای فیلم عکاسی را روی صفحه‌ای فلزی قرار دهد و شیئی را روی فیلم بگذارد و جریانی با ولتاژ بالا به آن صفحه‌ی فلزی اعمال کند، تصویری از تخلیه‌ی الکتریکی بین شی و صفحه روی فیلم ظاهر خواهد شد، مانند طرح سایه روشنی از نور که سوژه‌ی عکاسی را احاطه کرده است.

او در یکی از آزمایش‌های بسیار خود، دو برگ ظاهرا یکسان را روی صفحه قرار داد، که یکی برگ گیاه سالم و دیگری برگ گیاه بیمار بود. تصویر برگ گیاه سالم میدان نوری قدرتمندی را آشکار کرد، حال آنکه برگ دیگر نور بسیار کمتری داشت و این باعث شد که کیرلیان به این باور برسد که تکنیک عکاسی‌اش روشی است برای ارزیابی سلامتی. دانشمندان امروزه راجع به کاربرد تصویربرداری کیرلیان به عنوان ابزاری تشخیصی با هم اختلاف نظر دارند، اما تحقیق در رابطه با این تکنیک همچنان ادامه دارد.

پیشرفت جدیدتری که در این زمینه حاصل شده است، مربوط به کارهای دانشمند آلمانی بیوفیزیک دکتر فریتس آلبرت پاپ است که بیش از سه دهه از عمر خود را صرف بررسی بیوفوتون‌ها کرد،

---
[48] Kirlian

ذرات نوری ریز و کم-شدتی که در تمام موجودات زنده وجود داشته و از آن‌ها ساطع می‌شود. پاپ در سال ۱۹۹۶ موسسه‌ی بین المللی بیوفیزیک (IIB) را بنا نهاد که شبکه‌ای از آزمایشگاه‌های تحقیقاتی است و بیش از ده کشور فعالیت دارد. پاپ و پژوهشگران IIB معتقدند که اطلاعات موجود در این ذرات نوری که در دی ان ای ذخیره می‌شوند، به شیوه‌ای کارآمد با سلول‌های ارگانیسم مربوطه ارتباط برقرار می‌کنند و به این ترتیب نقشی حیاتی در تنظیم عملکردهای ارگانیسم ایفا می‌کنند. این بیوفوتون‌ها را می‌توان با دوربین بسیار حساسی که برای اندازه گیری این تشعشعات طراحی شده است، رویت کرد: هر چه تشعشعات قوی‌تر و میدان نوری شدیدتر و منسجم‌تر باشد، ارتباط بین سلول‌ها بیشتر و لذا ارگانیسم سالم‌تر خواهد بود.

برای حفظ حیات و زندگی، سلول‌های ما از طریق مبادله‌ی اطلاعات حیاتی مخابره شده در فرکانس‌های مختلف نور، با هم ارتباط برقرار می‌کنند. پاپ پی برد که عکس این قضیه نیز صادق است: وقتی سلولی انرژی الکترومغناطیسی منسجم و سازمان یافته‌ی کافی از خود ساطع نکند، سلامتی خود را از دست می‌دهد؛ این سلول نمی‌تواند به خوبی اطلاعات را با سایر سلول‌ها به اشتراک بگذارد و بدون این مبادله‌ی اطلاعات، نیازهایش برطرف نمی‌شود. لذا نسخه‌ی مکانیکی کارکردهای درونی سلول که در زیست دبیرستان تدریس می‌شود، قدیمی شده است. مولکول‌های باردار که همدیگر را جذب و دفع می‌کنند، مسئول کارکرد سلول نیستند. بلکه انرژی الکترومغناطیسی‌ای که سلول از خود ساطع و دریافت می‌کند نیروی حیاتی است که بر سایر

مولکول‌ها حکم‌فرمایی می‌کند. این دیدگاهی مرتبط با اصل حیات است که حقیقت هستی ما را بیان می‌کند.

معنای تمام این گفته‌ها این است که ما حقیقتا موجوداتی از جنس نور هستیم و هر یک از ما نیروی حیاتی از خود ساطع کرده و میدان نوری واقعی پیرامون بدن خود به وجود می‌آوریم – کلیت هر سلول، میدانی حیاتی از نور را ارسال می‌کند که حاوی پیامی است. می‌توان با اطمینان گفت که هر چه بیشتر واقعیت‌مان را بر حسب حواس‌مان تعریف کنیم و زندگی مادی‌گرایانه داشته باشیم و روی ماده تمرکز کنیم (و لذا هر چه بیشتر واکنش استرس خود را فعال کنیم)، بیشتر اطلاعات ارزشمند را از دست می‌دهیم. دلیل این امر این است که هر چه بیشتر روی ماده، اشیاء، چیزها، افراد و جاهای دنیای بیرون‌مان تمرکز کنیم، کمتر خواهیم توانست سایر فرکانس‌هایی را ببینیم که بر چشم مادی آشکار نیستند. و اگر از آن‌ها آگاه نباشیم، برای ما وجود ندارند.

همانطور که در فصل قبل خواندید و امیدوارم توانسته باشید در مراقبه‌ی آن فصل تجربه کنید، می‌توانید خود را روی فرکانس‌های خاصی در اطراف‌تان تنظیم کنید، درست همانطور که می‌توانید عقربه‌ی رادیو را روی ۱۰۷٫۳ تنظیم کنید. وقتی چشمان‌تان را می‌بندید و آرام می‌نشینید و محیط بیرونی را حذف کنید (دنیای راکدی که معمولا نمی‌گذارد فرکانس‌های دیگر را حس کنید)، می‌توانید به خود یاد دهید که سیگنال واضحی را پیدا کنید و اطلاعات را از آن دریافت کنید. وقتی مرتب این کار را انجام دهید، می‌توانید خود را روی سطح جدیدی از نور و اطلاعات تنظیم کنید و از آن‌ها برای تأثیرگذاری بر ماده استفاده کنید. و وقتی چنین کردید، بدن‌تان بجای آنتروپی

(بی‌نظمی، آشفتگی فیزیکی و آشوب) وارد سینتروپی (نظم بهبود یافته) می‌شود. وقتی توانستید ذهن تحلیلی متفکرتان را ساکت کنید و راحت‌تر خود را روی این اطلاعات منظم تنظیم کنید، بدن‌تان بصورت خودکار با پردازش این رشته‌ی جدید خودآگاهی و انرژی واکنش نشان می‌دهد و به این ترتیب کارآمدتر، منسجم‌تر و سالم‌تر می‌شود.

تمرکز همگرا و واگرا

در ابتدای مراقبه‌ی فصل قبل، از شما خواستم که توجه خود را به بخش‌های مختلف بدن و نیز فضای اطراف این بخش‌ها معطوف کنید. حالا از شما می‌خواهم عمیق‌تر شوید و بپرسید که چرا در تمام مراقبه‌ها از شما می‌خواهم این کار را انجام دهید. وقتی این کار را تمرین می‌کنید، توانایی‌تان در تسلط بر دو شیوه‌ی مختلف تمرکز مغزتان بهبود می‌یابد: تمرکز همگرا و تمرکز واگرا[۴۹].

تمرکز همگرا تمکزی تک بعدی و محدود روی یک شئ است – هر چیزی که ماده داشته باشد. وقتی شما در مراقبه تمرکز خود را به بخش خاصی از بدن‌تان معطوف می‌کنید، از این نوع تمرکز استفاده می‌کنید. وقتی شما می‌خواهید لیوانی را بردارید، به کسی زنگ بزنید یا پیام بدهید و یا بند کفش‌تان را ببندید، از تمرکز محدود استفاده می‌کنید. اکثریت اوقاتی که در تمرکز محدود به سر

---

[49] Convergent and divergent

می‌برید، دارید روی اشیا یا چیزها (ماده) و افراد و مکان‌های دنیای بیرون تمرکز می‌کنید – یعنی چیزهایی که سه بعد دارند.

بحث‌مان در مورد زیستن در حالت بقا با هورمون‌های استرس را به یاد دارید (هورمون‌هایی که تمام بدن ما را فرا گرفته و به ما کمک می‌کنند برای ستیز و گریز آماده باشیم)؟ وقتی ما در این حالت قرار داریم، تمرکزمان را محدودتر می‌کنیم، چون توجه دقیق به دنیای خارجی و مادی برایمان بسیار مهم می‌شود. ما در عمل مادی‌گرا می‌شویم و واقعیت‌مان را با حواس‌مان تعریف می‌کنیم. بخش‌های مختلفی از مغز که معمولا با هم کار می‌کنند، در این حالت از هم جدا می‌شوند و دیگر با هم ارتباط کارآمد برقرار نمی‌کنند – و لذا نمی‌توانند بصورت یکپارچه در حالتی منسجم (منظم) کار کنند. این بخش‌ها حالا در حالت عدم انسجام قرار دارند و سیگنال‌های نامنسجمی را از طریق نخاع به بخش‌های مختلف بدن می‌فرستند. ما این پدیده را به کرّات در اسکن‌های مغزی مشاهده کرده‌ایم.

همانطور که قبلاً نیز گفته‌ام وقتی مغز نامنسجم باشد، شما نامنسجم هستید. و وقتی مغزتان درست کار نکند، شما درست کار نخواهید کرد. گویی بجای اجرای یک سمفونی زیبا، مغز و بدن‌تان دارند صدایی ناهنجار تولید می‌کنند. و بخاطر این حالت نامتوازن و نامنسجم، در تلاش برای کنترل و ایجاد پیامدها در زندگی گرفتار خواهید شد. شما تلاش می‌کنید آینده‌ای را پیش بینی کنید که بر مبنای گذشته استوار است و این کار را تا حدودی با توجه کردن به دنیای بیرونی اشیا و چیزها و نه توجه به دنیای درونی افکار و احساسات، انجام می‌دهید.

به عبارت دیگر، شما در تمرکز محدود و همگرا می‌مانید – و بصورت وسواس گونه به همان چیزها فکر می‌کنید. این کاری است که استرس با شما می‌کند. استرس شما را بصورت وسواس گونه درگیر مشکلات‌تان می‌کند تا بتوانید بر اساس خاطرات گذشته‌تان برای بدترین حالت آینده آماده شوید. آماده شدن برای بدترین حالت شانس بهتری در بقا به شما می‌دهد چون هر اتفاقی که بیفتد، شما برایش آماده هستید.

اما اگر بتوانید تمرکز خود را از این تمرکز محدود به تمرکزی گسترده‌تر و بازتر تغییر دهید (و در این مراقبه چنین خواهید کرد)، می‌توانید از فضا و لذا از نور و انرژی پیرامون بدن‌تان در فضا آگاه شوید. این تمرکز واگرا نام دارد. شما از تمرکز روی چیزی به تمرکز روی هیچ چیز می‌رسید – تمرکز روی موج (انرژی) بجای تمرکز روی ذره (ماده). واقعیت هم ذره است و هم موج؛ هم ماده است و هم انرژی. لذا وقتی شما از تمرکز محدود برای توجه به بخش‌های مختلف بدن استفاده می‌کنید – اذعان به ذره – و سپس تمرکزتان را می‌گشایید تا فضای اطراف این بخش‌ها را در فضا حس کنید – اذعان به موج – آنگاه مغزتان به حالتی منسجم و متوازن می‌رسد.

ورود به ذهن ناخودآگاه

در دهه ۱۹۷۰، دکتر لس فهمی[50] مدیر مرکز بیوفیدبک[51] پرینستون در ایالت نیوجرسی کشف کرد که این تغییر توجه از تمرکز محدود به تمرکز باز، چگونه امواج مغزی را تغییر می‌دهد.

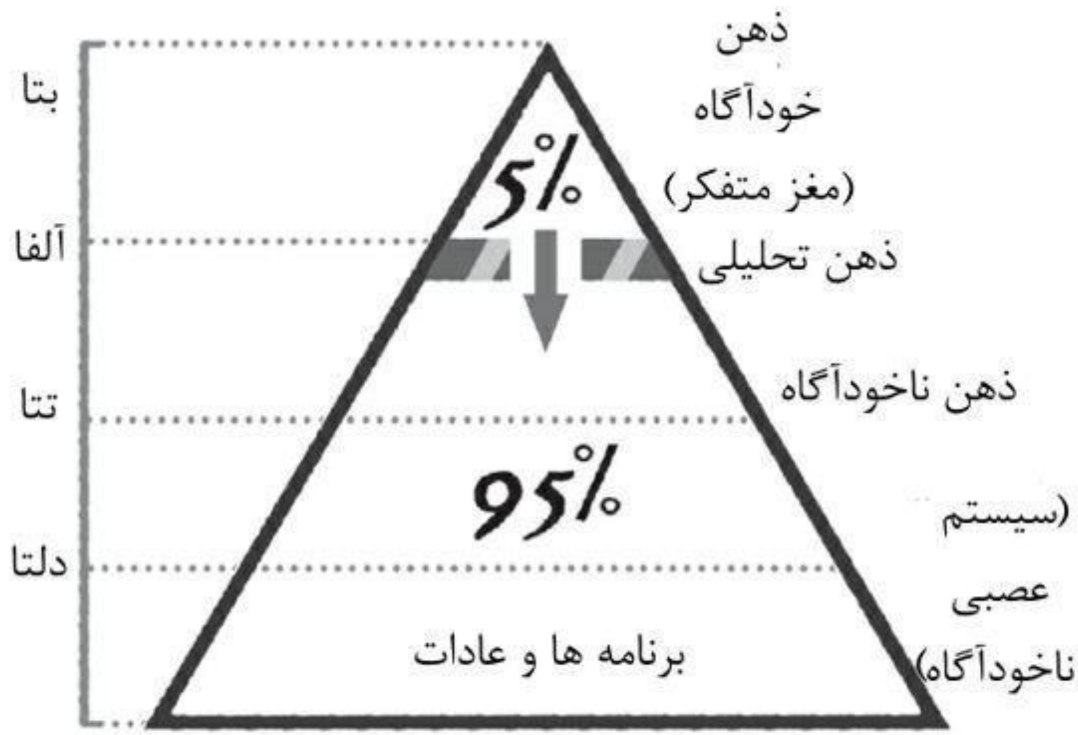
---

[50] Les Fehmi
[51] biofeedback

او داشت تلاش می‌کرد روشی کشف کند که به مردم یاد دهد امواج مغزی خود را از بتا (تفکر آگاهانه) به آلفا (راحت و خلاق) تغییر دهند. او کشف کرد که بهترین راه انجام این تغییر این است که به افراد بگوییم از فضا یا عدم آگاه شوند – و تمرکز باز را در خود ایجاد کنند. سنت بودایی هزاران سال است که از این روش در مراقبه استفاده می‌کند. وقتی شما تمرکز خود را باز می‌کنید و بجای ماده، اطلاعات را حس می‌کنید، امواج مغزی‌تان کند شده و از بتا به آلفا می‌رسد. این منطقی به نظر می‌رسد، چون وقتی شما احساس می‌کنید، فکر نمی‌کنید.

وقتی مغز متفکرتان – قشر مخ – کُند می‌شود، می‌توانید از ذهن تحلیلی (که ذهن انتقادی هم نام دارد) عبور کنید؛ ذهن تحلیلی ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه را از هم جدا می‌کند (بنگرید به شکل ۴,۲). حالا می‌توانید وارد جایگاه سیستم عامل بدن‌تان – سیستم عصبی خودمختار، که در فصل قبل با آن آشنا شدید – شوید و حالا مغزتان می‌تواند به شیوه‌ای کلی‌تر کار کند.

عبور از ذهن تحلیلی



شکل ۴٫۲

یکی از اهداف اصلی مراقبه عبور از ذهن تحلیلی است. آنچه ذهن خودآگاه را از ذهن ناخودآگاه جدا می‌کند، ذهن تحلیلی است. وقتی سرعت امواج مغزی‌تان را کاهش می‌دهید، از ذهن خودآگاه و مغز متفکر خارج می‌شوید، از ذهن تحلیلی عبور می‌کنید و وارد سیستم عامل ذهن ناخودآگاه می‌شوید که تمام برنامه‌های خودکار و عادات ناخودآگاه در آن وجود دارند.

وقتی مراقبه‌ی تبرک مراکز انرژی این فصل را انجام می‌دهید، توجه خود را به هر یک از مراکز انرژی بدن (که در متون وِدایی هند باستان *چاکرا*[52] - به معنای چرخ – خوانده می‌شوند) معطوف کرده و سپس تمرکزتان را می‌گشایید. از آنجا که تمرکزتان هر کجا باشد، انرژی‌تان هم همانجاست، وقتی توجه‌تان را به مراکز انرژی بدن معطوف می‌کنید و انرژی‌تان وارد آن می‌شود، هر یک از این مراکز فعالیت خود را شروع می‌کند.

جای تعجب ندارد که مثلاً اگر در ذهن و مغز خود خیالات جنسی داشته باشید، وقتی انرژی وارد آن مرکز بدن‌تان می‌شود، این مرکز به شیوه‌ای خاص فعال می‌شود و وقتی فعال شد، اندام‌ها، بافت‌ها، مواد شیمیایی، هورمون‌ها و بافت عصبی واکنش نشان خواهد داد. اگر شما گرسنه باشید و به چیزی که قرار است بخورید فکر کنید، اتفاقی نیست که ترشحات دستگاه گوارش شما فعال می‌شود، بزاق ترشح می‌کنید و بدن‌تان برای تجربه‌ی خوردن شام آماده می‌شود، چون انرژی دارد آن منطقه را فعال می‌کند. اگر به این فکر کنید که با دخترتان جر و بحث کنید، پیش از تجربه‌ی این مواجهه بدن‌تان آدرنالین ترشح خواهد کرد. در هر یک از این موارد، فکری که در ذهن شماست، به تجربه تبدیل خواهد شد. در بخش بعدی، یعنی در هنگام بحث در مورد هر یک از مراکز انرژی، این مطلب را دقیق‌تر توضیح خواهم داد، اما فعلاً همین‌قدر بدانید که دلیل وقوع چنین اتفاقی این است که هر یک از مراکز انرژی هورمون‌های شیمیایی خاص خود را تولید می‌کند و این هورمون‌ها به نوبه‌ی خود اندام‌ها، بافت‌ها و سلول‌های آن ناحیه را فعال می‌کنند.

---

[52] chakras

پس تصور کنید که اگر می‌توانستید امواج مغزی خود را در مراقبه کُند کنید و با عطف توجه به فضای اطراف این مراکز انرژی وارد سیستم عامل آن‌ها شوید و توجه خود را باز کنید، چه اتفاقی می‌افتاد. در این صورت هر یک از این مراکز منظم‌تر و منسجم‌تر می‌شود؛ و به نورون‌ها سیگنال می‌دهد که سطح جدیدی از ذهن را ایجاد کرده و اندام‌ها، بافت‌ها و سلول‌های این ناحیه را فعال کنند؛ و لذا هورمون‌ها و پیک‌های شیمیایی هر یک از این مراکز را تولید کنند. و اگر مرتب این کار را انجام دهید، به مرور زمان تغییرات واقعی جسمی در شما ایجاد خواهد شد.

در جمع شاگردانی که این کار را می‌کنند، افرادی وجود دارند که عفونت‌های مزمن مثانه، مشکلات پروستات، ناباروری، دیورتیکولیت[۵۳]، بیماری کرون، حساسیت‌های غذایی و حساسیت‌هایی مانند بیماری سیلیاک، تومورهای تخمدانی، افزایش آنزیم‌های کبدی، رفلاکس اسید معده، تپش قلب، آریتمی قلب، آسم، بیماری ریه، بیماری‌های کمر، مشکلات تیروئیدی، سرطان گلو، درد گردن، میگرن مزمن، سردرد، تومور مغزی و غیره را درمان کرده‌اند. در اثر انجام همین مراقبه، انواع و اقسام بهبودها را در افراد شاهد بوده‌ایم؛ بهبودهایی که گاهی فقط یا یک جلسه مراقبه حاصل شده‌اند. این بهبودهای قابل توجه به این دلیل ممکن شده‌اند که شاگردان توانسته‌اند از نظر اپی ژنتیکی بیان دی ان ای خود را تغییر دهند، برخی ژن‌ها را روشن و برخی را خاموش کنند و بیان پروتئینی این ژن‌ها را در بدن خود تغییر دهند (همانطور که در فصل ۲ آموختید).

[53] diverticulit

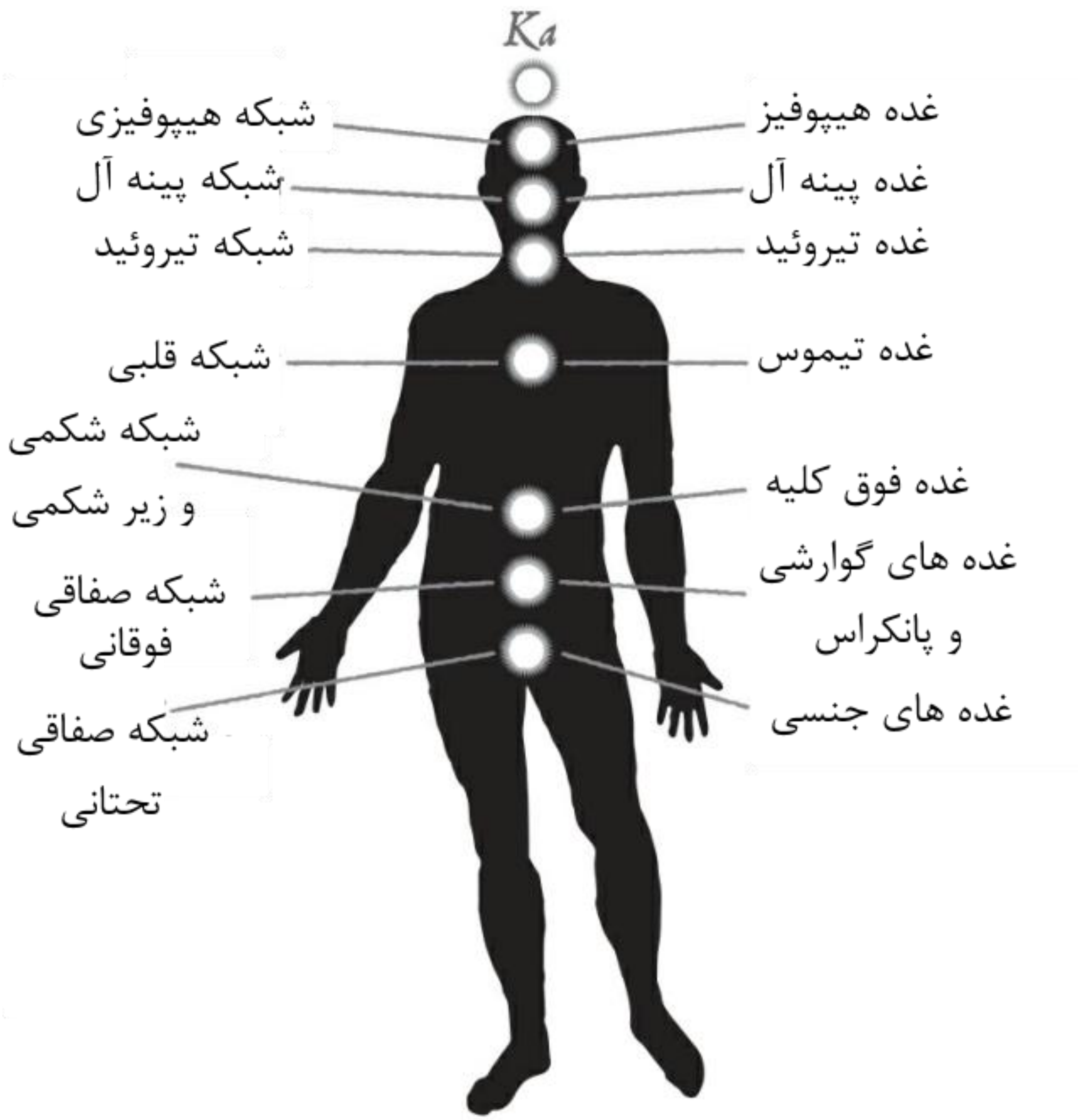
طرز کار مراکز انرژی بدن

می‌خواهیم نگاه دقیق‌تری به هر یک از این مراکز انرژی بدن بیندازیم، اما ابتدا باید کمی بیشتر در مورد طرز کار آن‌ها حرف بزنیم. هر یک از این مراکز را یک مرکز جداگانه‌ی اطلاعات در نظر بگیرید. هر کدام از آن‌ها انرژی خاص خود را دارد که سطح متناظری از آگاهی را به همراه دارد؛ نور خاص خود را ساطع می‌کند که اطلاعات بسیار مخصوصی دارد؛ و فرکانس خاصی برای خود دارد که پیام خاصی در بر دارد. هر یک از آن‌ها غده‌ی بخصوصی نیز دارد؛ هورمون‌های منحصر بفرد خود را دارد؛ وضعیت شیمیایی خاص خود را داراست؛ و شبکه‌ی نورونی جداگانه‌ی خود را دارد. هر یک از این مجموعه‌های شبکه‌های عصبی را می‌توان نوعی مغزچه[۵۴] در نظر گرفت. و اگر هر یک از این مراکز مغز مخصوص خود را داشته باشد، پس می‌توان گفت هر یک ذهن مخصوص خود را نیز دارد. (نگاهی به شکل ۴,۳ بیندازید؛ در این شکل جایگاه هر یک از این مراکز و نیز آناتومی و فیزیولوژی مربوط به هر یک را مشاهده می‌کنید).

---

[54] Mini-brain

مراکز انرژی



شکل ۴,۳

هر یک از مراکز انرژی بدن ساختار بیولوژیکی خاص خود را دارد. هر یک از این‌ها غدد، هورمون‌ها، مواد شیمیایی و مغزچه‌ی (شبکه‌ی نورونی) خاص خود را داشته و لذا ذهن مخصوص خود را داراست.

همانطور که در فصل دوم آموختید، وقتی آگاهی بافت عصبی را فعال می‌کند، ذهن ایجاد می‌شود. ذهن یعنی مغز در عمل؛ لذا اگر هر یک از این مراکز انرژی شبکه‌ی عصبی خاص خود را داشته باشد، پس می‌توان گفت هر یک ذهن مخصوص خود را دارد – یا بهتر بگوییم، هر یک از این مراکز برای خود ذهنی دارد. آنچه ذهن را فعال می‌کند، انرژی هدفمند و نیت‌دار است، یعنی قصد آگاهانه. وقتی یکی از این مراکز فعال شد، به نوبه‌ی خود هورمون‌ها، بافت‌ها، مواد شیمیایی و عملکردهای سلولی را فعال می‌کند – و از خود انرژی ساطع می‌کند.

برای مثال وقتی مرکز اول شما (جایگاه غده‌های جنسی) با انرژی فعال می‌شود، ذهن آن هدف و نیت بسیار مشخصی دارد. وقتی شما در مقام وجودی آگاه فکر یا خیالی در ذهن خود دارید – که ضمناً این در نتیجه‌ی تأثیرگذاری آگاهی بر بافت عصبی ایجاد می‌شود – بدن‌تان از نظر فیزیولوژیکی تغییر کرده و در نتیجه انرژی‌تان هم عوض می‌شود. بدن‌تان مواد شیمیایی و هورمون‌هایی را از غده‌های متناظر آن ترشح می‌کند که شما را برای رابطه‌ی جنسی آماده می‌کنند. حالا شما انرژی بیشتری در این مرکز دارید و این مرکز دارد فرکانس خاص خود را با پیامی هدفمند آزاد می‌کند.

ذهنِ مغز بر ذهنِ بدن در سطح شبکه‌ی عصبی مربوطه اثر می‌گذارد. این ذهن در آن بخش خاص از بدن قرار دارد و این مغزچه از طریق سیستم عصبی خودمختار در سطح ناخودآگاه عمل می‌کند. این ذهن فراتر از کنترل آگاهانه‌ی شما قرار دارد. حالا که مغزچه‌ی موجود در آن مرکز انرژی غده‌های مربوطه را فعال کرده است؛ و این غده‌ها نیز به نوبه‌ی خود هورمون‌های مربوطه را فعال

کرده و به مواد شیمیایی مناسب سیگنال داده‌اند که وضعیت احساسی و فیزیولوژیک بدن را تغییر دهند، می‌توان گفت که بدن از ذهن تبعیت می‌کند. و پس از آن شما انرژی بسیار مشخصی را از خود ساطع می‌کند که دستور بسیار مشخصی را به بیرون از آن مرکز مخابره می‌کند. همه‌ی ما چنین حالتی از انرژی را در کنار افراد شهوتی و هوس‌باز حس کرده‌ایم. وقتی این انرژی بافت عصبی یا شبکه‌ی نورون‌ها را طی کرد، در آن سطح ذهن را ایجاد می‌کند؛ پس وقتی مرکزی فعال شد، می‌توان گفت ذهن مخصوص خود را دارد.

مرکز دوم نیز ذهن خاص خود را دارد. و وقتی مغزچه و لذا ذهن آن را فعال می‌کنیم، همان دنباله‌ی رویدادهایی که در مرکز اول مشاهده کردیم، در این مرکز نیز مشاهده می‌شود، جز اینکه مدارهای عصبی، هورمون‌ها، مواد شیمیایی، احساسات، انرژی و اطلاعات متفاوتی در اینجا درگیر است. در واقع، این ناحیه را *مغز دوم* نامیده‌اند چون صدها میلیون نورون و پیوند عصبی در اینجا وجود دارد (بیش از آنچه در نخاع یا در سیستم عصبی محیطی وجود دارد). در واقع ۹۵ درصد هورمون سروتونین بدن شما، که احساسات خوبی در شما ایجاد می‌کند، نه در مغز، بلکه در ناحیه شکم‌تان یافت می‌شود. گویی بدن ما و ذهنِ این ناحیه می‌تواند بر مغز و ذهن تحلیلی، منطقی و متفکر غلبه کند.

مرکز قلب چه؟ وقتی حرف دلتان را گوش می‌دهید، چه می‌شود؟ این مرکز که در وسط سینه قرار دارد نیز مانند دو مرکز اول، فرکانس، هورمون‌ها، مواد شیمیایی، احساسات و مغزچه‌ی خاص خود را دارد که از میدان انرژی و اطلاعات پیرامون خود استفاده می‌کند. وقتی شما حرف دلتان را گوش

می‌دهید، معمولاً مهربان‌تر، بارغبت‌تر، بخشنده‌تر، شکرگزارتر، صبورتر و رئوف‌تر می‌شوید. وقتی این مغزچه آن اطلاعات را دریافت می‌کند، دستور العمل‌ها و پیام‌هایی به اندام‌ها و بافت‌های واقع در آن بخش از بدن ارسال می‌کند و شما انرژی عاشقانه‌ای را از این مرکز اطلاعات ساطع می‌کنید.

حالا بگذارید هر یک از این مراکز را با دقت بیشتری بررسی کنیم. برخی از این مراکز تا حدودی از نظر عملکردی با هم همپوشانی دارند؛ اما حتی اگر چیز زیادی هم راجع به بدن ندانید، بیشتر مطالب تا حدودی واضح خواهد بود. اگر لازم شد می‌توانید شکل ۴٫۳ را مرور کنید.

آشنایی بهتر با مراکز انرژی

مرکز انرژی اول بر ناحیه‌ی اندام‌های جنسی حکم‌رانی می‌کند، از جمله میان‌دوراه[55]، کف لگن، غده‌های مرتبط با واژن یا آلت مردانه، پروستات در مردان، مثانه، روده‌ی بزرگ و مقعد. این مرکز انرژی به تولید مثل، دفع، لذت جنسی و هویت جنسی مربوط است. هورمون‌های استروژن و پروژسترون در زنان و تستوسترون در مردان تحت کنترل این مرکز هستند. این مرکز با شبکه‌ی عصبی صفاق تحتانی نیز در ارتباط است.

---

[55] میان‌دوراه به ناحیه‌ی بین مقعد و آلت تناسلی گفته می‌شود. (م)

مقدار زیادی انرژی سازنده در این مرکز اول قرار دارد. به مقدار انرژی مورد نیاز برای ایجاد زندگی و به دنیا آوردن بچه فکر کنید. وقتی این مرکز متعادل باشد، انرژی سازنده‌ی شما به جریان در می‌آید و هویت جنسی‌تان هم بهتر تثبیت می‌شود.

دومین مرکز انرژی در کمی پایین‌تر و پشت ناف قرار دارد. این مرکز بر تخمدان‌ها، رحم، کولن، پانکراس و قسمت پایینی کمر حاکم است. این مرکز به تغذیه، گوارش، دفع و تجزیه‌ی مواد غذایی به انرژی ربط دارد – از جمله به آنزیم‌ها و ترشحات گوارشی و نیز آنزیم‌ها و هورمون‌های تنظیم کننده‌ی قند خون. این مرکز همچنین به شبکه‌ی عصبی فوقانی صفاق نیز ربط دارد.

این مرکز انرژی همچنین به شبکه‌ها و ساختارهای اجتماعی، روابط، سیستم‌های حمایتی، خانواده، فرهنگ‌ها و روابط بین شخصی ربط دارد. این مرکز را می‌توان مرکز حفظ یا رهاسازی دانست – تغذیه و دفع. وقتی این مرکز در تعادل باشد، شما در محیط و در دنیا احساس امنیت می‌کنید.

مرکز انرژی سوم در حفره‌ی شکم قرار دارد. این مرکز بر معده، روده‌ی کوچک، طحال، کبد، کیسه‌ی صفرا، غدد فوق کلیه و کلیه‌ها حاکم است. هورمون‌های مربوط به آن عبارتند از هورمون آدرنالین و کورتیزول، هورمون‌های کلیوی و مواد شیمیایی‌ای مانند رنین، آنژیوتانسین، اریتروپویتین و تماما آنزیم‌های کبد و نیز آنزیم‌های معده مانند پپسین، تریپسین، کیموتریپسین و هیدروکلریک اسید. این مرکز به شبکه‌ی سولار یا شبکه‌ی سیلیاک[56] نیز ربط دارد.

---

[56] Solar or celiac plexus

این مرکز به اراده، قدرت، خود-مهم-بینی، کنترل، پشتکار، پرخاش و سلطه ربط دارد. این مرکز را می‌توان مرکز عمل رقابتی و قدرت شخصی، عزت نفس و هدفمندی در نظر گرفت. وقتی مرکز سوم در تعادل باشد، شما از قدرت اراده و پشتکار خود برای غلبه بر محیط و مشکلات زندگی استفاده خواهید کرد. برخلاف مرکز دوم، مرکز سوم وقتی فعال می‌شود که شما متوجه شوید محیط‌تان امن و قابل پیش بینی نیست و بنابراین باید از خود و قبیله‌تان مراقبت کنید. مرکز سوم همچنین وقتی شما به چیزی نیاز داشته باشید و برای دستیابی به آن نیازمند استفاده از بدن‌تان باشید، نیز فعال می‌شوید.

مرکز انرژی چهارم در فضای پشت قفسه‌ی سینه قرار دارد. این مرکز بر قلب، ریه‌ها و غده‌ی تیموس (غده‌ی اصلی ایمنی بدن که تحت عنوان «فواره‌ی جوانی» شناخته می‌شود) حاکم است. هورمون‌های مرتبط با این مرکز عبارتند از هورمون رشد و اکسی توسین و نیز آبشاری از ۱۴۰۰ ماده‌ی شیمیایی مختلف که از طریق غده‌ی تیموس سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند (و مسئول رشد، ترمیم و بازسازی بدن هستند). شبکه‌ی عصبی‌ای که این مرکز بر آن حاکم است، شبکه‌ی قلبی نام دارد.

سه مرکز اول همگی به بقا ربط دارند و ماهیت حیوانی ما را بازتاب می‌دهند، نه ماهیت انسانی‌مان را. اما در مرکز انرژی چهارم، ما از خودخواهی به *بیخودی* می‌رسیم. این مرکز به احساساتی مانند عشق و توجه به دیگران، پرورش، عطوفت، شکرگزاری، قدرشناسی، تحسین، مهربانی، الهام، بیخودی، کامل بودن و اعتماد ربط دارد. الوهیت ما از این مرکز نشئت می‌گیرد؛ این مرکز جایگاه

روح است. وقتی مرکز چهارم در تعادل باشد، ما به دیگران اهمیت می‌دهیم و می‌خواهیم برای مصلحت جامعه با هم همکاری کنیم. ما واقعاً عاشق زندگی می‌شویم. ما احساس کامل بودن می‌کنیم و از کسی که هستیم، راضی می‌شویم.

مرکز پنجم انرژی در مرکز گلو قرار دارد. این مرکز بر غده‌ی تیروئید، پاراتیروئید و و غده‌های بزاقی و بافت گردن حاکم است. هورمون‌های مرتبط با این مرکز عبارتند از هورمون‌های تیروئیدی T3 و T4 (تیروکسین)، مواد شیمیایی پاراتیروئیدی که متابولیسم بدن و میزان کلیسم در گردش را تنظیم می‌کنند. شبکه‌ی عصبی تحت امر این مرکز، شبکه‌ی تیروئیدی است.

این مرکز با بیان عشقی که در مرکز چهارم احساس می‌کردید، با بیان حقیقت و نیز با قدرت بخشیدن (با زبان و صدا) به واقعیت در ارتباط است. وقتی مرکز پنجم در تعادل باشد، صدای شما بیانگر حقایق خواهد بود، از جمله بیان عشقی که شما حس می‌کنید. شما آنقدر از خود و زندگی‌تان راضی می‌شوید که باید افکار و احساسات خود را به اشتراک بگذارید.

مرکز انرژی ششم در فضای عقب گلو و در پشت سرتان قرار دارد (اگر تصور این امر دشوار است، این مرکز را کمی عقب‌تر از مرکز مغزتان تصور کنید). این مرکز بر غده‌ی پینه‌آل حاکم است، یعنی بر غده‌ی مقدس. برخی افراد غده‌ی پینه‌آل را چشم سوم می‌نامند، اما من آن را چشم اول می‌دانم. این غده دری است به سمت ابعاد بالاتر و به تغییر ادراکات شما کمک می‌کند تا بتوانید پشت پرده را ببینید و واقعیت را به شیوه‌ای غیرخطی مشاهده کنید.

وقتی این مرکز باز باشد، مانند آنتن رادیو است که می‌توانید با استفاده از آن خود را روی فرکانس‌های بالاتر و فراتر از حواس پنجگانه تنظیم کنید. در اینجاست که کیمیاگر درون‌تان بیدار می‌شود. در ادامه‌ی کتاب یک فصل کامل را به غده‌ی پینه‌آل اختصاص خواهم داد؛ اما فعلا همین را بدانید که غده‌ی پینه‌ال هورمون‌هایی مانند سروتونین و ملاتونین (و نیز متابولیت‌های شگفت انگیز دیگری) را ترشح می‌کند که مسئول ریتم‌های شبانه‌روزی هستند، یعنی در روشنایی روز سبب احساس بیداری و در تاریکی شب سبب احساس خواب‌آلودگی می‌شوند. در واقع غده‌ی پینه‌آل به تمام فرکانس‌های الکترومغناطیسی بجز نور مرئی حساس است و می‌تواند مشتقات شیمیایی ملاتونین را تولید کند، مشتقاتی که سبب تغییر دیدگاه شما نسبت به واقعیت می‌شوند. وقتی این غده در تعادل باشد، مغزتان به شیوه‌ای روشن و شفاف کار می‌کند. شما شفاف می‌شوید؛ از دنیای درون و دنیای بیرون‌تان آگاه‌تر می‌شوید؛ و هر روز چیزهای بیشتری را دیده و درک می‌کنید.

مرکز انرژی هفتم در مرکز مغز قرار دارد و از غده‌ی هیپوفیز تشکیل شده است. این غده ارباب غده‌ها نامیده شده است چون از مرکز مغز بصورت آبشاری بر غده‌ی پینه‌آل، غده‌ی تیروئید، غده‌ی تیموس، غده‌های فوق کلیه، غده‌ی پانکراس و غدد جنسی شما حکمرانی کرده و در آنها هماهنگی ایجاد می‌کند. این آن مرکزی از بدن است که بیشترین تجلی الوهیت را در آن تجربه می‌کنید. همان جاییست که الوهیت شما، یعنی بالاترین سطح آگاهی‌تان، از آن نشئت می‌گیرد. وقتی این غده در توازن باشد، شما با همه چیز در هماهنگی به سر می‌برید.

مرکز هشتم انرژی حدود ۴۰ سانتی‌متر بالاتر از سر قرار دارد و لذا تنها مرکزی است که به هیچ بخشی از جسم شما ربط ندارد. مصری‌ها این مرکز را Ka می‌نامیدند. این مرکز بیانگر ارتباط شما با کیهان، کائنات و کل است. وقتی این مرکز فعال شود، شما احساس می‌کنید شایسته‌ی دریافت هستید – و این کار بینش‌ها، تجلیات، درک عمیق و بارگذاری سازنده‌ی فرکانس و اطلاعاتی را ممکن می‌کند که نه از خاطرات ذخیره شده در سیستم عصبی، بلکه از کائنات، کیهان، میدان یکپارچه (یا هر نامی که بر آن قدرت برتر از خودمان می‌گذارید) نشئت می‌گیرد. ما از طریق این مرکز به داده‌ها و خاطرات میدان کوانتومی دسترسی پیدا می‌کنیم.

تکامل انرژی

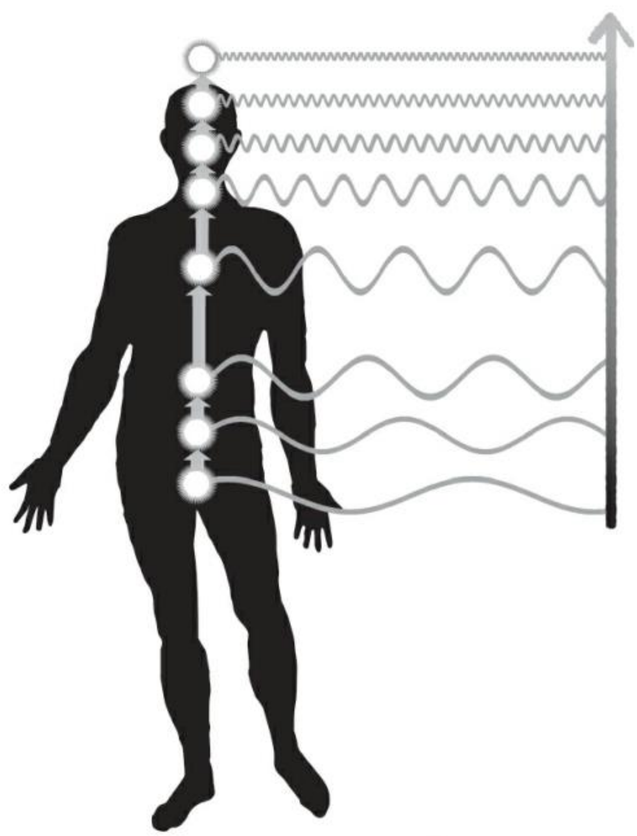
حالا که به تفصیل مراکز انرژی را توضیح دادم، بگذارید نگاه پویاتری به طرز کار آن‌ها بیندازیم. آنچه واضح است اینکه بدن ما طوری طراحی شده است که در هر یک از مراکز مذکور از انرژی استفاده کند. اما چه می‌شود اگر انرژی‌مان را فقط برای بقا بکار نگیریم؟ چه می‌شود اگر بجای رهاسازی تمام انرژی‌مان به سمت بیرون (تولید مثل، گوارش غذا، فرار از خطر و غیره)، پیوسته کمی از آن انرژی را از یک مرکز به دیگری بفرستیم و در حین این انتقال، فرکانس آن را افزایش دهیم؟

در این صورت اینگونه خواهد شد: ابتدا باید انرژی سازنده‌ی مرکز اول‌مان را مسیردهی کنیم. وقتی ما به قدر کافی احساس امنیت می‌کنیم و می‌توانیم بیافرینیم، این انرژی سازنده تکامل پیدا کرده، بالا می‌رود و به مرکز دوم وارد می‌شود. وقتی مجبوریم بر محدودیت یا مشکلی در محیط‌مان غلبه کنیم، می‌توانیم از این انرژی سازنده استفاده‌ی خوبی بکنیم؛ و سپس این انرژی وارد مرکز سوم می‌شود – جایگاه اراده و قدرت ما.

وقتی توانستیم با موفقیت از فلاکت‌های زندگی عبور کنیم (فلاکت‌هایی که باعث شده ما به چالش کشیده شویم، رشد کنیم و بر آن‌ها فایق بیاییم)، فرصت پیدا می‌کنیم که احساس کمال، آزادی و رضایت بیشتری داشته باشیم و وقتی این انرژی وارد مرکز چهارم شد و آن را فعال کرد، می‌توانیم احساس عشق به خود و دیگران را تجربه کنیم. وقتی چنین شد، ما خواهیم خواست حقیقت کنونی‌مان – چیزهایی که آموخته‌ایم یا عشق و کمالی که حس می‌کنیم - را بیان کنیم و این امر به انرژی امکان می‌دهد وارد مرکز پنجم شود. پس از آن، وقتی تکامل انرژی سبب فعال شدن مرکز ششم شد، ناحیه‌های خفته‌ی مغز باز می‌شوند، طوری که پرده‌های توهم از جلوی چشم ما کنار رفته و می‌توانیم طیف وسیع‌تری از واقعیت را درک کنیم. وقتی احساس کردیم که روشن شده‌ایم، بدن وارد هماهنگی و توازن بیشتری می‌شویم و وقتی انرژی وارد مرکز هفتم شد و آن را فعال کرد، محیط بیرون‌مان (از جمله دنیای طبیعت اطراف‌مان) نیز وارد توازن و تعادل بیشتری می‌شود. وقتی این انرژی روشن‌گر را حس کردیم، احساس ارزشمندی به ما دست می‌دهد و انرژی می‌تواند بالاتر رفته و مرکز هشتم را فعال کند و در این هنگام ثمره‌ی تلاش‌هایمان را مشاهده

می‌کنیم – ویژن‌ها، رویاها، بینش‌ها، تجلی‌ها ودانشی که نه از درون ذهن و بدن، بلکه از قدرت برتر درون و اطراف ما نشئت گرفته‌اند. این جریان مداوم تکامل انرژی از مرکز اول تا مرکز هشتم در شکل ۴,۴الف نشان داده شده است.

جریان انرژی سازنده در بدن



شکل ۴,۴الف

وقتی ما انرژی سازنده‌مان را تکامل می‌بخشیم، این انرژی می‌تواند از مرکز اول به مغز و به فراتر از مغز انتقال یابد. هر یک از مراکز انرژی فرکانس خاص خود را دارد که نیت خاص خودش را حمل می‌کند.

این همان نوع کمال شخصی‌ای است که در صورت برقراری جریان مداوم انرژی به وجود می‌آید. اما اتفاقی که اغلب اوقات می‌افتد این است که رویدادهای زندگی ما و واکنشی که به آن‌ها نشان می‌دهیم باعث می‌شود انرژی‌مان گیر بیفتد و نتواند مطابق این الگوی شکوهمند به جریان در بیاید. جاهایی که انرژی در بدن گیر می‌افتد مراکز انرژی مربوط به بافت‌هایی هستند که شما درگیرشان کرده‌اید. شکل ۴,۴ب نشان می‌دهد که وقتی انرژی گیر می‌افتد و نمی‌تواند به مراکز انرژی بالاتر جریان پیدا کند، چه اتفاقی می‌افتد.

انرژی چگونه گیر می‌افتد



شکل ۴,۴ب

وقتی انرژی در بین گیر بیفتد، نمی‌تواند به مراکز بالاتر جریان پیدا کند. از آنجا که احساسات انرژی هستند، این احساسات در مراکز مختلف گیر می‌افتند و لذا ما نمی‌توانیم به کمال برسیم.

برای مثال اگر شخصی مورد سوء استفاده‌ی جنسی قرار گرفته باشد و یا از زمان کودکی نسبت به این ایده شرطی شده باشد که رابطه‌ی جنسی بد است، آنگاه انرژی وی در مرکز اول، یعنی مرکز مربوط به امور جنسی، گیر می‌افتد و این شخص ممکن است در زمینه‌ی آفرینش به مشکل برخورد. اما اگر شخصی بتواند به انرژی سازنده‌اش دسترسی پیدا کند ولی به قدر کافی احساس امنیت نکند تا از آفرینش خود در دنیا استفاده کند (و در عوض احساس کند قربانی روابط اجتماعی و بین شخصی خود شده است) یا اگر داغ دیده باشد و شخص دیگری به وی خیانت کرده باشد، ممکن است این انرژی را در مرکز دوم خود نگه دارد. چنین شخصی ممکن است احساس گناه، شرم، رنج، عزت نفس پایین یا ترس کند. حال اگر شخصی بتواند انرژی خود را به مرکز سوم برساند اما به مشکلات غرور و خودبزرگ بینی دچار شده باشد و احساس خود مهم بینی، خودشفتگی، کنترل، سلطه‌خواهی، خشم، رقابت و تلخ کامی کند، آنگاه انرژی وی در مرکز سوم گیر می‌افتد و در زمینه‌ی کنترل و انگیزش به مشکلاتی بر می‌خورد. اگر شخصی نتواند قلب خود را بگشاید و عشق و اعتماد را احساس کند و یا اگر بترسد عشق و احساس حقیقی خود را ابراز کند، آنگاه انرژی به ترتیب در مرکز چهارم و پنجم گیر می‌افتد.

انرژی می‌تواند در هر یک از مراکز گیر بیفتد، اما معمولا در سه مرکز اول این اتفاق می‌افتد. وقتی انرژی گیر افتاد، نمی‌تواند تکامل یافته و به شیوه‌ای که توضیح دادم به جریان در بیاید و آن مراکز

بالاتری را روشن کند که در اثر فعالیت آن‌ها عاشق زندگی می‌شویم و می‌خواهیم بخشندگی کنیم. هدف از مراقبه‌ی تبرک مراکز انرژی این است که جریان در این مدار به درستی برقرار شود – ما هر یک از این مراکز را تبرک می‌کنیم تا بتوانیم انرژی گیر افتاده در آن‌ها را دوباره به جریان در بیاوریم.

برداشت از میدان انرژی

همانطور که پیشتر بحث کردیم، در پیرامون بدن ما میدان‌های نامرئی انرژی الکترومغناطیسی وجود دارد که همواره قصد و نیت آگاهانه‌ای با خود حمل می‌کنند. وقتی ما یکی از هفت مرکز انرژی بدن را فعال می‌کنیم، می‌توانیم بگوییم که داریم انرژی این مراکز را ابراز می‌کنیم. به بیان ساده، وقتی ما در مقام موجودات آگاه انرژی خاصی را در یکی از این مراکز فعال می‌کنیم، شبکه‌های عصبی مربوطه را تحریک می‌کنیم تا سطحی از ذهن را ایجاد کنند که سبب فعال شدن غده‌ها، بافت‌ها، هورمون‌ها و مواد شیمیایی هر مرکز می‌شود. وقتی یکی از این مراکز فعال شد، بدن انرژی‌ای از خود ساطع می‌کند که اطلاعات یا مقاصد خاصی از آن مرکز را با خود حمل می‌کند.

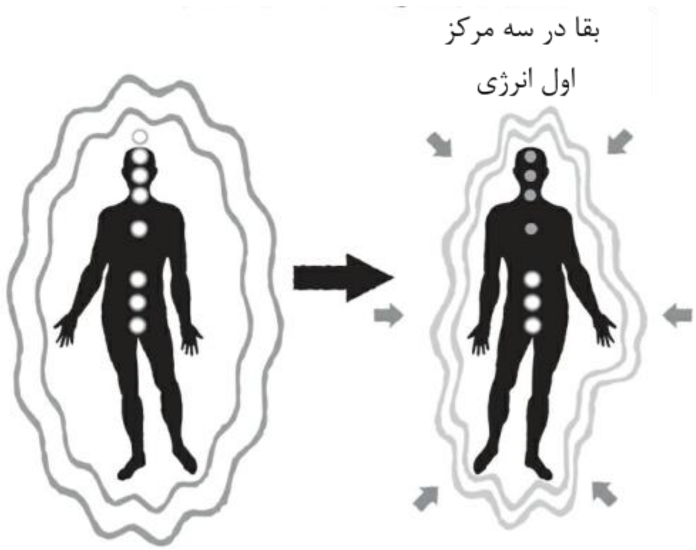
اما اگر ما در حالت بقا بمانیم و بیش از حد شهوت‌ران باشیم، پرخوری کنیم و با زیستن در سه مرکز اول انرژی استرس زیادی را با خود همراه کنیم، آنگاه پیوسته داریم از این میدان نامرئی

انرژی که پیرامون بدن وجود دارد، برداشت می‌کنیم و آن را به مواد شیمیایی تبدیل می‌کنیم. تکرار این فرایند به مرور زمان باعث می‌شود میدان پیرامون بدن ضعیف شود (بنگرید به شکل ۴٫۵).

در نتیجه نورمان کم می‌شود و انرژی‌ای وجود ندارد که نیت آگاهانه‌ی ما را از این مراکز عبور دهد و ذهنیت مربوطه را در هر یک از آن‌ها ایجاد کند. با این کار ما عملاً میدان انرژی خود را مانند سایر منابع به مصرف رسانده‌ایم. این سطح ذهنی محدود با مقادیر محدود انرژی موجود در هر مرکز سیگنال محدودی را به سلول‌ها، بافت‌ها، اندام‌ها و سیستم‌های بدن می‌فرستد.

نتیجه‌ی این کار تولید سیگنال ضعیف و فرکانس انرژی پایینی است که باید اطلاعات حیاتی را در بدن حمل کند. در نتیجه فرکانس پایین سیگنال‌ها منجر به بیماری می‌شود. می‌توان گفت که از منظر انرژی، تمام بیماری‌ها حاصل کاهش فرکانس و پیام‌های نامنسجم هستند. به شکل صفحه بعد نگاه کنید.

زیستن در حالت بقا



میدان نوری ضعیف شده **میدان نوری عادی**

شکل ۴,۵

سه مرکز اول، مصرف کننده‌ی انرژی هستند. وقتی ما بیش از حد از این سه مرکز استفاده می‌کنیم، پیوسته داریم از میدان انرژی نامرئی برداشت کرده و آن را به مواد شیمیایی تبدیل می‌کنیم. میدان اطراف بدن ما رو به ضعیف شدن می‌گذارد.

یادتان هست که گفتم سه مرکز انرژی پایین بدن با حالت بقا ارتباط دارند و لذا بیانگر ماهیت خودخواه ما هستند؟ این مراکز با استفاده از قدرت، خشونت، نیرو و رقابت سر و کار دارند تا ما بتوانیم در شرایط محیط‌مان دوام بیاوریم، تغذیه کنیم و سپس با تولید مثل بقای گونه‌مان را امکان

پذیر کنیم (در تقابل با پنج مرکز بالایی که بیانگر ماهیت بی‌خود ما هستند و بیشتر با افکار و احساسات دگرخواهانه سر و کار دارند).

طبیعت این سه مرکز پایینی را بسیار لذت بخش کرده است تا ما درگیر کارهای مرتبط با آن‌ها بمانیم. رابطه‌ی جنسی (مرکز اول) و خوردن (مرکز دوم) لذت زیادی دارند و ارتباط با دیگران (باز هم مرکز دوم) نیز همین گونه است. قدرت شخصی (مرکز سوم) انسان را از خود بی‌خود می‌کند و از جمله تجلی‌های آن می‌توان به موفقیت در رفع موانع، دستیابی به خواسته‌ها، رقابت با دیگران و برنده شدن، بقا در یک محیط خاص و مجبور کردن خود به حرکت دادن بدن اشاره کرد.

دیدیم که چرا برخی افراد از یک یا چند مورد از سه مرکز اول انرژی بدن بیش از حد استفاده می‌کنندو با این کار میزان بیشتری از میدان انرژی حیاتی و اطلاعات پیرامون بدن‌شان برداشت می‌کنند. برای مثال شخصی که بیش از حد شهوت‌باز باشد، انرژی بیشتری را از میدان پیرامون مرکز اول برداشت می‌کند. شخصی که در احساس شرم و گناه گیر افتاده است، احساس قربانی بودن می‌کند، به احساسات گذشته چنگ زده است و همواره رنج می‌کشد، انرژی بیشتری را از میدان انرژی پیرامون مرکز دوم برداشت می‌کند. شخصی که بیش از حد خواهان کنترل است و یا شخصی که بیش از حد استرس دارد انرژی بیشتری را از میدان پیرامون مرکز سوم برداشت می‌کند. وقتی آگاهی ما در حال تکامل نباشد، انرژی‌مان هم تکامل نخواهد یافت.

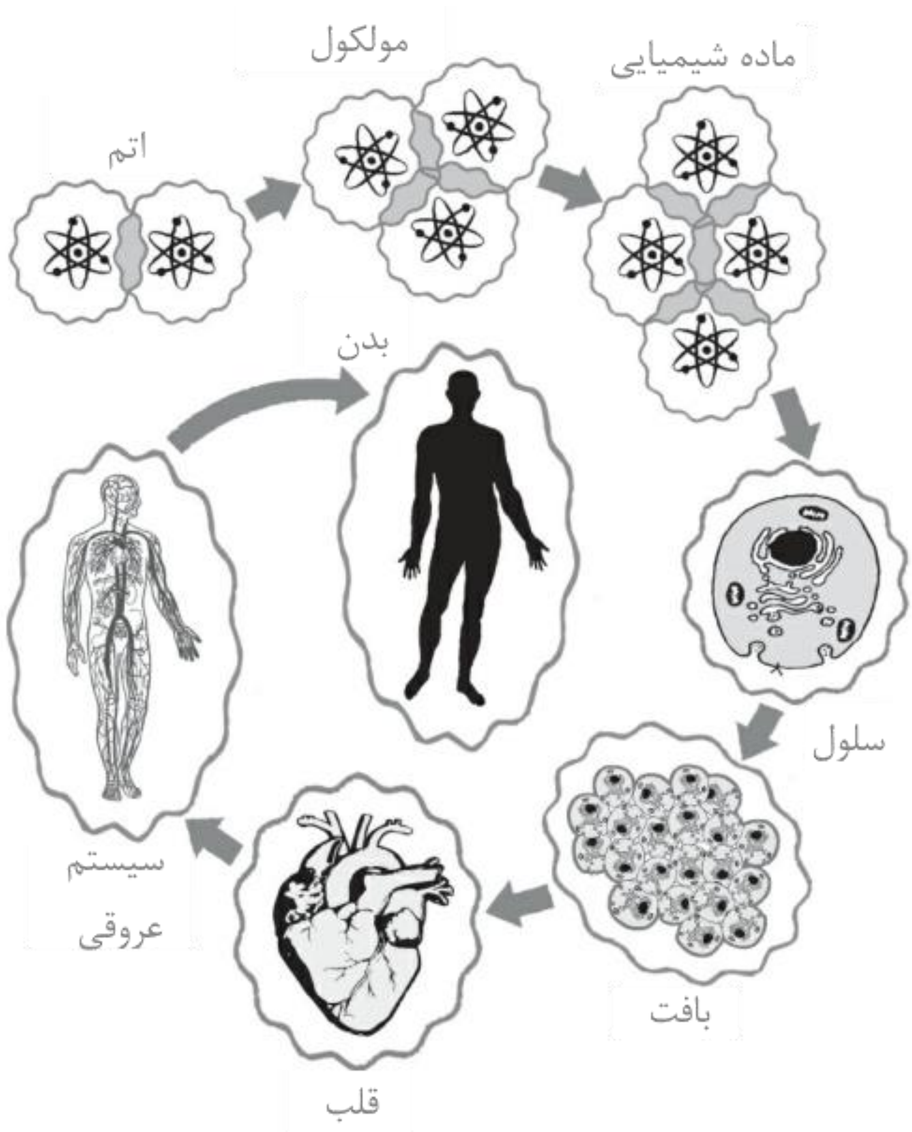
سطح زیراتمی

تمام این‌ها در سطح زیراتمی یا کوانتومی شروع می‌شود – پس بیایید در مورد این اتفاق حرف بزنیم. به شکل ۴,۶ نگاه کنید.

اگر دو اتم، که هر یک برای خود هسته‌ای دارد، را بگیرید و کنار هم بگذارید تا مولکولی را تشکیل دهند، همپوشانی دو دایره‌ی محیط تشکیل پیوند جایی است که این دو اتم نور و اطلاعات را با هم به اشتراک می‌گذارند. و چون این دو اطلاعات را با هم به اشتراک می‌گذارند، انرژی یکسانی دارند که این انرژی نیز فرکانس خاصی دارد. آنچه این دو اتم را به مثابه یک مولکول در کنار هم نگه می‌دارد میدان نامرئی انرژی است.

وقتی این اتم‌ها با هم اتمی را تشکیل می‌دهند و اطلاعاتی را مبادله می‌کنند، ویژگی‌ها و خصوصیات فیزیکی متفاوتی پیدا خواهند کرد، مثلاً تراکم ، نقطه‌ی جوش و وزن اتمی آن‌ها با زمانی که از هم جدا بودند، متفاوت خواهد بود. شایان ذکر است که آنچه به مولکول ویژگی‌های خاص داده و شکل و ساختار خاصی به آن می‌بخشد، میدان نامرئی انرژی پیرامون ماده است. مولکول‌ها بدون به اشتراک گذاشتن اطلاعات و انرژی نمی‌توانند تشکیل شوند.

از انرژی به ماده



شکل ۴,۶

وقتی اتم‌ها به هم پیوسته و انرژی و اطلاعات را به اشتراک می‌گذارند، مولکول‌ها را تشکیل می‌دهند. مولکول میدان نوری نامرئی در اطراف خود دارد که از انرژی و اطلاعات تشکیل شده است و ویژگی‌های فیزیکی به مولکول می‌دهد تا پابرجا بماند.

وقتی اتم‌های بیشتری وارد ترکیب شیمیایی می‌شوند، این ترکیب پیچیده‌تر می‌شود و می‌تواند سلولی را تشکیل دهد. سلول نیز میدان نامرئی خاصی از انرژی و اطلاعات دارد که دستورالعمل‌هایی به آن می‌دهد. گروهی از سلول‌ها گرد هم آمده و به نوبه‌ی خود بافتی را تشکیل می‌دهند که میدانی از انرژی و اطلاعات دارد که به سلول‌ها امکان می‌دهد هماهنگ با هم کار کنند. بافت‌ها گرد هم آمده و اندامی را تشکیل می‌دهند که میدانی از انرژی و اطلاعات دارد که به اندام امکان می‌دهد به شیوه‌ای سالم کار کند.

اندام‌ها به هم پیوسته و سیستمی را تشکیل می‌دهند که آن نیز میدانی نامرئی از نور را در اطراف خود دارد که به آن ویژگی‌های فیزیکی می‌دهد تا به مثابه یک کلیت کار کند. در آخر سیستم‌ها به هم می‌پیوندند و بدن را تشکیل می‌دهند. میدان نور پیرامون بدن حاوی انرژی و اطلاعات است و به آن ویژگی‌های فیزیکی می‌دهد تا از هم نپاشد و نیز دستور العمل‌هایی برای زندگی به آن می‌دهد.

اگر اتم دیگری اضافه کنید، مولکول متفاوتی حاصل می‌شود که ویژگی‌های فیزیکی خاصی دارد و ساختار اتمی متفاوتی دارد. و اگر اتم‌های دیگری اضافه کنید، ترکیبی شیمیایی به دست می‌آید و پیرامون این ترکیب شیمیایی میدانی نامرئی از انرژی وجود دارد که آن را کنار هم به حالت فیزیکی نگه می‌دارد و به آن زندگی می‌بخشد. این نیروهای اتمی واقعی و قابل اندازه گیری هستند.

اگر تعداد کافی ترکیب شیمیایی را گرفته و با هم مخلوط کنید، در نهایت سلولی را به دست خواهید آورد؛ این سلول نیز میدانی نامرئی از انرژی پیرامون خود دارد که به آن زندگی می‌بخشد.

این مولکول‌ها و بارهای مثبت و منفی نیستند که به سلول می‌گویند چکار بکند. بر اساس رشته‌ی جدیدی از زیست شناسی تحت عنوان زیست شناسی اطلاعات کوانتومی، این بیوفوتون‌ها و الگوهای نوری و فرکانسی آن‌ها هستند که سلول ارسال و دریافت می‌کند و به آن دستور العمل می‌دهند. هر چه سلول سالم‌تر باشد، بیوفوتون‌های ساطع شده از آن منسجم‌تر خواهند بود. حتما به یاد دارید که گفتیم انسجام یعنی بیان منظم فرکانس. تبادل اطلاعات (از طریق فرکانس‌های الکترومغناطیسی نور) بین سلول و این میدان انرژی سریع‌تر از سرعت نور انجام می‌شود، یعنی در سطح کوانتومی رخ می‌دهد.

در ادامه اگر گروهی از سلول‌ها را کنار هم قرار دهید، بافت به دست می‌آید؛ بافت نیز میدانی نامرئی از فرکانس و انرژی منسجم و وحدت‌بخش دارد که باعث می‌شود تک تک سلول‌ها هماهنگ با هم کار کرده و مانند گروه عمل کنند. اگر این بافت را گرفته و برای عملکرد اختصاصی‌تری توسعه دهید، اندام به دست می‌آید و اندام نیز میدانی نامرئی از انرژی الکترومغناطیسی دارد. اندام اطلاعات را از این میدان نامرئی انرژی دریافت می‌کند. در واقع، حافظه‌ی اندام در این میدان وجود دارد.

تأثیر این امر بر بیماران پیوندی شگفت انگیز است. معروف‌ترین داستان در این رابطه، داستان کلیر سیلویا[57] است که کتابی تحت عنوان *تغییر قلب*[58]نوشته و در آن تجربیات خود را بعد از پیوند قلب

---

[57] Claire Sylvia

[58] A change of Heart

و ریه در سال ۱۹۸۸ توضیح داده است. تنها چیزی که او می‌دانست این بود که اندام‌های جدیدش از بدن پسر ۱۸ ساله‌ای گرفته شده بودند که در تصادف موتورسیکلت جان باخته بود. پس از پیوند، این رقاص حرفه‌ای به ناگت مرغ، سیب زمینی سرخ کرده، آبجو، فلفل سبز و شکلات اسنیکرز میل پیدا کرد، حال آنکه قبل از پیوند به این غذاها علاقه‌ای نداشت. شخصیتش هم تغییر کرد – او جسورتر شد و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرد. حتی دختر نوجوانش به شوخی به او می‌گفت شبیه مردها راه می‌رود. وقتی سیلویا بالاخره خانواده‌ی اهدا کننده‌ی عضو را پیدا کرد، متوجه شد که این غذاها در واقع غذاهای مورد علاقه‌ی آن مرد جوان بوده‌اند. این اطلاعات حیاتی در میدان نوری پیرامون آن اندام ذخیره شده بود.

جالب‌ترین داستان در این رابطه داستان دختر هشت ساله‌ای است که قلب یک دختر ده ساله را به او پیوند زده بودند و بعد از پیوند خواب می‌دید که به قتل می‌رسد. اهدا کننده واقعاً به قتل رسیده بود و مجرم هم هنوز دستگیر نشده بود. مادر بیمار او را نزد روان‌پزشک برد؛ روان‌پزشک معتقد بود چیزهایی که آن دختر در خواب می‌دید، واقعا اتفاق افتاده بود. آن‌ها با پلیس تماس گرفتند و پلیس به کمک توصیف دقیق آن دختر از صحنه‌ی قتل، زمان و مکان وقوع جرم، سلاح مورد استفاده، ویژگی‌های فیزیکی قاتل و لباسی که قاتل در زمان قتل پوشیده بود، پرونده‌ای باز کرده و در نهایت قاتل شناسایی، دستگیر و مجازات شد.

پس در این موارد، اطلاعات موجود در میدان انرژی پیرامون عضو پیوندی سبب تغییر میدان انرژی شخص گیرنده شده است – نور و اطلاعات متفاوت عضو اهدایی با میدان از پیش موجود فرد گیرنده

ترکیب شده است. فرد گیرنده می‌تواند این اطلاعات را به عنوان خاطره‌ای در میدان دریافت کند و این خاطرات بر ذهن و بدن وی تأثیر می‌گذارند. در اینجا انرژی که اطلاعات خاصی را با خود حمل می‌کند، بر ماده تأثیر می‌گذارد.

سپس وقتی اندام‌ها را کنار هم جمع کنیم، سیستم به دست می‌آید – مثلاً سیستم اسکلتی عضلانی، قلبی عروقی، گوارشی، تولید مثلی، درون ریز، لنفاوی، عصبی و سیستم ایمنی. این سیستم‌ها با دریافت اطلاعات از میدان انرژی و آگاهی نامرئی پیرامون‌شان کار می‌کنند. و وقتی سیستم‌ها را کنار هم قرار دهید، بدنی به دست می‌آید که آن نیز میدانی نامرئی از انرژی الکترومغناطیسی در اطراف خود دارد و آن میدان الکترومغناطیسی حیاتی هستی واقعی ماست.

حالا برگردیم به هورمون‌های استرس. همانطور که پیشتر گفتم، وقتی شما در حالت بقا قرار دارید و انرژی زیادی را از میدان انرژی نامرئی برداشت کرده و در بدن خود به مواد شیمیایی تبدیل می‌کنید – خواه بیش از حد شهوتی باشید، پرخور باشید و یا استرس زیادی داشته باشید – این میدان انرژی تضعیف می‌شود. این یعنی انرژی و نور کافی در اطراف بدن باقی نمی‌ماند تا به ماده دستور العمل‌های مناسب برای هومئوستازی، رشد و ترمیم را بدهد. وقتی چنین می‌شود، این مراکز دیگر نمی‌توانند انرژی را دریافت، پردازش یا بیان کنند و لذا دیگر ذهن سالمی برای ارسال سیگنال‌های لازم به بخش‌های مربوطه در بدن، در اختیار ندارند. از آنجا که این انرژی که با نیت آگاهانه در بافت عصبی حرکت کرده و آن را فعال می‌کند، ذهن را می‌سازد، پس این مراکز انرژی از نظر بیان ذهن برای تنظیم سلول‌ها، بافت‌ها، اندام‌ها و سیستم‌های بدن ضعیف می‌شوند، چون

انرژی‌ای در آن‌ها به حرکت در نمی‌آید. در این حالت بدن طوری کار می‌کند که گویی تنها قطعه‌ای از ماده است و انرژی منسجم نور و اطلاعات را در اختیار ندارد. این مغزچه‌ها نامنسجم می‌شوند، چون مغز ما نامنسجم شده است.

علاوه بر این، وقتی مغز بخاطر هورمون‌های استرس نامنسجم و تکه تکه باشد، این مغز نامنسجم پیام‌های بسیار نامنسجمی – مانند صدای بوقی که از رادیو شنیده می‌شود – را از طریق سیستم عصبی مرکزی به شبکه‌های نورونی مسئول ارتباط با بدن ارسال می‌کند. و وقتی این مغزچه‌ها پیام‌های نامنسجم را دریافت می‌کنند، پیام‌های نامنسجمی را به درون اندام‌ها، بافت‌ها و سلول‌های ناحیه‌ی مربوطه در بدن می‌فرستند. این امر به نوبه‌ی خود بر بیان هورمونی و انتقال عصبی پیام به اندام‌ها، بافت‌ها و سلول‌های مختلف بدن اثر می‌گذارد و این عدم انسجام سبب بروز بیماری یا عدم توازن می‌گردد. نتیجه این است که وقتی هر یک از این مغزهای جداگانه نامنسجم می‌شود، ناحیه‌ی مربوطه در بدن نامنسجم می‌شود. و وقتی این بخش‌ها درست کار نکنند، ما درست کار نمی‌کنیم.

افزایش انرژی

در مراقبه‌ی تبرک مراکز انرژی، وقتی یاد می‌گیرید که چطور توجه خود را بر هر یک از این مراکز انرژی معطوف کنید و از فضای اطراف آن آگاه شوید، می‌توانید در هر یک از این مغزهای کوچک انسجام ایجاد کنید، درست همانطور که می‌توانید در آن مغز بزرگی که بین دو گوش‌تان قرار دارد،

انسجام ایجاد کنید. و وقتی با عطف توجه به میان‌دوراه خود (برای مرکز اول)، به فضای پشت ناف‌تان (برای مرکز دوم)، حفره‌ی شکم‌تان (برای مرکز سوم)، به مرکز سینه‌تان (برای مرکز چهارم) و غیره، به ذره (ماده) اذعان می‌کنید، دارید توجه خود را در آن مرکز جمع می‌کنید. و می‌دانید که توجه هر کجا باشد، انرژی هم همانجاست.

سپس ادامه داده و توجه خود را به فضای اطراف هر یک از این مراکز معطوف کرده و توجه خود را به روی آن می‌گشایید – و خود را روی انرژی آن مرکز تنظیم می‌کنید. وقتی چنین می‌کنید، بسیار مهم است که وارد حالت احساس متعالی مانند عشق، شکرگزاری یا شادی شوید. همانطور که از فصل‌های قبل می‌دانید، این مسئله به این دلیل مهم است که احساس متعالی انرژی است و هر چه بیشتر بتوانید در حالت احساس متعالی، این تمرکز باز را حفظ کنید، بیشتر خواهید توانست میدانی منسجم با فرکانس بالا در اطراف آن مرکز ایجاد کنید.

وقتی این میدان منسجم را حول آن مرکز ایجاد کردید، آن مرکز انرژی منسجمی دارد که می‌توان از دستور العمل‌های مناسب آن استفاده کرد. اتم‌ها، مولکول‌ها و مواد شیمیایی که سلول‌های سازنده‌ی بافت‌های سازنده‌ی اندام‌های سازنده‌ی سیستم‌های بدن را تشکیل می‌دهند، از میدان جدیدی از نور و اطلاعات استفاده کرده و از انرژی منسجم‌تری برخوردار خواهند بود؛ و این انرژی منسجم پیام هدفمندتری در خود دارد و به هر یک از مراکز بدن دستور العمل‌های جدیدی می‌دهد. سپس بدن به این ذهن جدید واکنش نشان می‌دهد. وقتی شما تسلیم می‌شوید و وارد لحظه‌ی حال می‌شوید و درک می‌کنید که توجه‌تان هر کجا باشد، انرژی‌تان هم همانجاست، می‌توانید میدان

جدیدی از نور و اطلاعات را ایجاد کرده و فرکانس سیگنال را افزایش دهید. و این فکر نیت‌دار انرژی را به سمت هر یک از مراکز به جریان در آورده و ذهن جدیدی در مغزچه آن ایجاد می‌کند. وقتی هر یک از مراکز بتواند از میدان جدیدی از فرکانس و اطلاعات استفاده کند، بدن به سمت تعادل یا هومئوستازی خواهد رفت. و در این حالت جدید، شما به میزان بیشتری از انرژی و میزان کمتری از ماده تبدیل خواهید شد، یعنی بیشتر موج خواهید شد و کمتر ذره. هر چه احساس متعالی‌تر باشد، انرژی بیشتری ایجاد خواهید کرد و تغییر شگرف‌تری به وجود خواهد آمد.

اما از سوی دیگر اگر در احساسات بقامحوری مانند نگرانی، ترس، دلهره، ناراحتی، خشم، بی‌اعتمادی و غیره گیر بیفتید، این انرژی، این اطلاعات و این نور را در اطراف بدن خود نخواهید داشت. با پایین آمدن فرکانس، نور و انرژی و نامنسجم‌تر شدن هر مرکز، شما به میزان بیشتری از ماده و به میزان کمتری از انرژی تبدیل خواهید شد و به مرور بدن‌تان دچار بیماری خواهد شد.

اما به یاد داشته باشید که در این راستا نباید به زور متوسل شد. نمی‌توانید این امر را به زور محقق کنید. نمی‌توانید این کار را با تلاش، با امید و با آرزو کردن انجام دهید، چون نمی‌توانید آن را با ذهن خودآگاه‌تان انجام دهید. باید وارد ذهن ناخودآگاه شوید، چون سیستم عامل شما در آنجاست – سیستم عصبی خودمختاری که تمام این مراکز را کنترل می‌کند.

باید از الگوی مغزی بتا خارج شوید، چون بتا شما را در ذهن خودآگاه نگه می‌دارد و نمی‌گذارد به ذهن ناخودآگاه یا سیستم عصبی خودمختاری که در اصل همه‌کاره است، دسترسی پیدا کنید. هر چه در مراقبه عمیق‌تر شوید – از امواج مغزی بتا به امواج مغزی آلفا و حتی امواج مغزی تتا

(حالت نیمه خواب و نیمه بیدار مراقبه‌ی عمیق) برسید – فرکانس شما پایین‌تر آمده و بهتر خواهید توانست به سیستم عامل دسترسی پیدا کنید. پس در مراقبه‌ی تبرک مراکز انرژی، وظیفه‌ی شما این است که امواج مغزی خود را کُند کنید و احساس متعالی خود را با نیت‌تان ترکیب کنید تا برای دستیابی به خیر بزرگ‌تر تمام مراکز انرژی‌تان تبرک شوند – و با عشق آن‌ها را وارد زندگی کنید – و باید تمام این کارها را بدون کمک ذهن خودآگاه انجام دهید. شما فکر نمی‌کنید، تصویرسازی نمی‌کنید، تحلیل نمی‌کنید. شما دارید کاری می‌کنید که در ابتدا بسیار دشوار به نظر می‌رسد: دارید بذر اطلاعات را می‌کارید و رهایش می‌کنید؛ و به آن اجازه می‌دهید دستور العمل‌ها و انرژی را دریافت کرده و از آن‌ها برای ایجاد توازن و نظم بیشتر در بدن‌تان استفاده کند.

ما اندازه گیری کرده‌ایم که شاگردان‌مان تا چه حد می‌توانند بصورت کارآمد از این مراقبه برای افزایش انرژی در هر یک از مراکز انرژی و دستیابی به توازن در بین مراکز استفاده کنند. برای این منظور، ما از دستگاه تصویرسازی تخلیه بار گازی که در فصل‌های گذشته با آن آشنا شدید استفاده کردیم. ما میدان‌های انرژی شرکت کنندگان را قبل و بعد از انجام مراقبه‌ی تبرک مراکز انرژی اندازه گیری کردیم. فناوری GDV از یک دوربین مخصوص برای تصویر برداری از انگشت سوژه استفاده می‌کنید؛ در این فناوری جریان الکتریکی ضعیفی (که کاملاً بدون درد است) به مدت کمتر از یک میلی ثانیه به نوک انگشت فرد اعمال می‌شود. بدن در واکنش به این جریان، ابری الکترونی را تخلیه می‌کند که از فوتون تشکیل شده است. این تخلیه با چشم غیرمسلح دیده نمی‌شود، اما دوربین دستگاه GVD می‌تواند آن را ثبت کرده و در یک فایل دیجیتال کامپیوتری به

ما ارائه دهد. سپس از برنامه‌ای بنام Bio-Well **استفاده می‌کنیم؛ پس از ورود داده‌ها به این برنامه تصاویری مانند** Graphic 4 **در بخش رنگی کتاب ایجاد می‌شود.(بخش رنگی در فصل هفتم آورده شده است)**

تصاویر رنگی Graphic 4A **تا** Graphic 4D **نشان می‌دهد که مراکز انرژی فرد قبل و بعد از مراقبه تا چه حد در تعادل (یا عدم تعادل) است. نرم افزار** Bio-Well **از همان داده‌های** GDV **برای تخمین فرکانس هر یک از مراکز انرژی و مقایسه‌ی آن با مقادیر عادی (نُرم) استفاده می‌کند. مراکز انرژی متعادل منظم هستند، حال آنکه مراکز نامتعادل الگوی خارج از مرکز دارند. اندازه‌ی دایره‌های نشان دهنده‌ی مراکز انرژی، این را به ما نشان می‌دهد که انرژی این مرکز در مقایسه با میانگین چگونه است. سمت چپ هر مثال در** Graphic 4 **اندازه گیری مراکز انرژی سوژه را قبل از شروع کارگاه نشان می‌دهد، حال آنکه سمت راست نشانگر اندازه‌های بدست آمده چند روز بعد از برگزاری کارگاه است.**

حالا به Graphic 5A **تا** Graphic 5D **نگاه کنید. سمت چپ این شکل اندازه‌ی میدان انرژی پیرامون کل بدن هر فرد را قبل از شروع رویداد نشان می‌دهد، حال آنکه تصویر سمت راست اندازه‌ی میدان را بعد از کارگاه نشان می‌دهد.**

ما از GVD **استفاده کرده‌ایم تا مشخص کنیم که این مراقبه (و نیز تمام مراقبه‌های دیگر این کتاب) تا چه حد می‌توانند سبب بهبود میدان انرژی پیرامون تمام بدن فرد شود. چنانکه در دستور العمل مراقبه خواهید خواهند، در ابتدای مراقبه بطور مکرر از شما می‌خواهم که توجه خود را نه فقط به**

بخش‌های مختلف بدن، بلکه همچنین به فضای اطراف بخش‌های مختلف بدن – و در پایان مراقبه به فضای پیرامون کل بدن – معطوف کنید. همانطور که آموختید، توجه‌تان هر جا باشد، انرژی‌تان هم همانجاست؛ پس اگر روی این فضا تمرکز کنید، انرژی‌تان به همانجا خواهد رفت. با این کار شما از توجه، آگاهی و انرژی خود برای ایجاد و بهبود میدانی از نور و اطلاعات در اطراف بدن‌تان استفاده می‌کنید. این کار به نوبه‌ی خود سبب ایجاد نظم و سینتروپی بجای بی‌نظمی و آنتروپی می‌شود. حالا شما بیشتر انرژی منسجم و کمتر ماده هستید – و میدان بهبود یافته‌ای از انرژی و اطلاعات دارید که می‌توانید برای آفرینش از آن استفاده کنید.

مراقبه‌ی تبرک مراکز انرژی

این مراقبه به یکی از محبوب‌ترین مراقبه‌ها در بین شاگردان ما تبدیل شده است و نتایج ماوراء طبیعی شگفت انگیزی ایجاد کرده است. مانند فصل قبل، در اینجا نیز دستور العمل‌های ساده‌ای به شما می‌دهم تا اگر خواستید خودتان مراقبه را انجام دهید، بتوانید این کار را بکنید.

در ابتدا توجه خود را به مرکز انرژی اول معطوف کنید و سپس توجه خود را به روی فضای اطراف این مرکز بگشایید. وقتی توانستید فضای اطراف این مرکز انرژی را حس کنید، آن را با بزرگ‌ترین خیر تبرک بخشید و سپس به احساسات متعالی – مانند عشق، شکرگزاری یا شادی – وصل کنید تا فرکانس آن را بالا برده و میدان منسجمی از انرژی ایجاد کنید.

این کار را برای هر یک از هفت مرکز انرژی بدن انجام دهید و وقتی به مرکز هشتم رسیدید، یعنی به جایی که ۴۰ سانتی متر بالاتر از سرتان قرار دارد، این مرکز را با شکرگزاری تبرک کنید، چون شکرگزاری حالت غایی گیرندگی است. سپس این مرکز درهای اطلاعات عمیق میدان کوانتومی را به روی شما خواهد گشود.

حالا تمرکز خود را باز کنید و توجه‌تان را به میدان الکترومغناطیسی اطراف کل بدن معطوف کنید و میدان جدیدی از انرژی بسازید. وقتی بدن‌تان دارد از میدان الکترومغناطیسی جدید استفاده می‌کند، شما بیشتر به نور و انرژی و کمتر به ماده تبدیل می‌شوید – و شما فرکانس بدن‌تان را بالا می‌برید.

به یاد داشته باشید: اگر می‌خواهید نامحدود را بیافرینید، باید احساس نامحدود بودن کنید. اگر می‌خواهید به شیوه‌ای خارق العاده شفا پیدا کنید، باید احساس خارق العاده‌ای داشته باشید. وارد احساسات متعالی شوید و آن را در طول مراقبه حفظ کنید.

وقتی توانستید همه‌ی مراکز انرژی را تبرک کنید، حداقل ۱۵ دقیقه دراز بکیشد. راحت باشید، تسلیم شوید و به بگذارید سیستم عصبی خودمختار دستوراتش را از میدان کوانتومی بگیرد و تمام این اطلاعات را در بدن شما ادغام کند.

فصل ۵: شرطی کردن بدن نسبت به ذهنیت جدید

در این فصل می‌خواهیم در مورد چگونگی استفاده از تکنیک تنفس قبل از شروع مراقبه‌ها صحبت کنیم. در اینجا این مقوله را به تفصیل توضیح خواهم داد، چون درک چگونگی این کار برای تغییر واقعی انرژی و رها سازی بدن از بند گذشته، ضروری است. چنان که خواهید دید، استفاده‌ی درست از این روش تنفس، یکی از کلیدهای ماوراء طبیعی شدن است. برای دستیابی به تمام مزایای این تکنیک، دانستن اینکه چه کاری می‌کنید و چرا این کار را می‌کنید می‌تواند پایه و اساسی برای این تجربه فراهم کرده و آن را برای شما آسان‌تر کند. وقتی فیزیولوژی این نوع خاص از تنفس را یاد گرفتید، خواهید توانست به این فعالیت معنا ببخشید، آن را هدفمندتر کنید، درست انجامش دهید، تمام مزایای استفاده از این تنفس را به دست آورده و ذهن خود را از بدن بیرون کشیده و سپس بدن‌تان را نسبت به ذهنیت جدید، شرطی کنید.

پیش از شروع می‌خواهم چرخه‌ی فکر-احساس فصل ۲ را مرور کنم، چون این مفاهیم برای مراقبه‌ی فصل حاضر ضروری هستند. همانطور که بدون شک یادتان هست، افکار واکنش‌های بیوشیمیایی مغز هستند که سبب آزاد شدن سیگنال‌های شیمیایی می‌شوند؛ و این سیگنال‌های شیمیایی سبب می‌شوند بدن دقیقا همان احساسی را داشته باشد که به آن فکر می‌کردید.

سپس این احساسات سبب می‌شود افکار بیشتری در این راستا به ذهن‌تان خطور کند؛ افکاری که که همان احساسی را به شما می‌دهد که داشتید به آن فکر می‌کردید. پس افکار سبب بروز

احساسات و احساسات سبب بروز افکار می‌شوند؛ و این چرخه در نهایت باعث می‌شود الگوهای مشخصی در مغز ایجاد شود که بدن را نسبت به گذشته شرطی می‌کنند. و چون احساسات عبارتند از ثبت تجربیات گذشته، پس اگر نتوانید بزرگ‌تر از احساس‌تان فکر کنید، این چرخه‌ی فکر-احساس شما را در گذشته نگاه داشته و حالت وجودی ثابتی را ایجاد خواهد کرد. اینگونه است که بدن به ذهن تبدیل می‌شود – و به مرور زمان افکارتان شما را کنترل کرده و شما به مالکیت احساسات‌تان در می‌آیید.

پس وقتی بدن شما به ذهنِ آن احساس تبدیل می‌شود، بدن‌تان عملاً در گذشته است. و چون بدن همان ذهن ناخودآگاه است، پس آنقدر ابژکتیو است که نمی‌تواند تفاوتی بین تجربه‌ای که واقعا تجربه می‌کنید (و احساسی را ایجاد می‌کند) با احساسی که فقط در اثر فکر کردن ایجاد می‌کنید، قائل شود. وقتی در این چرخه‌ی فکر-احساس گیر افتادید، بدن تصور می‌کند که ۲۴ ساعت در روز، ۷ روز در هفته، ۳۶۵ روز در سال در همان تجربه‌ی سابق به سر می‌برد.

فرض کنیم شما چند تجربه‌ی دشوار را در زندگی خود از سر گذرانده‌اید که از نظر احساسی بر شما اثر گذاشته‌اند و هرگز نتوانسته‌اید بر ترس، تلخی، ناراحتی و تنفری که این تجربه‌ها ایجاد کرده‌اند، غلبه کنید. پس هر بار که شما تجربه‌ای در محیط بیرونی خود دارید که به نوعی شبیه چیزی است که قبلاً رخ داده است، این تجربه شما را تحریک می‌کند تا همان احساساتی را پیدا کنید که در هنگام رویداد اول داشتید. وقتی همان احساساتی را حس کردید که سی سال قبل

هنگام وقوع رویداد اول داشتید، بسیار محتمل است که درست همان طوری رفتار کنید که در آن زمان رفتار کرده بودید، چون این احساسات دارند به افکار و رفتارهای خودآگاه و ناخودآگاه شما جهت می‌دهند. حالا این احساسات آنقدر برایتان آشنا شده‌اند که شما باور کرده‌اید شما اینگونه هستید.

وقتی سی و چند ساله شدید، اگر بدون اینکه چیزی را تغییر دهید به همکان افکار، اعمال و احساسات سابق ادامه دهید، قسم اعظم کیستی شما به مجموعه‌ی حفظ شده‌ای از افکار خودکار، واکنش‌های احساسی انعکاسی، عادات و رفتارهای ناخودآگاه، باورها و تصورات ناخودآگاه و نگرش‌های آشنا و روتین تبدیل می‌شود. در واقع ۹۵ درصد کیستی ما در بزرگ‌سالی در اثر تکرار به عادت تبدیل شده است، طوری که بدن ما یاد گرفته است نقش ذهن را بازی کند و دیگر این ذهن خودآگاه نیست که امور را مدیریت می‌کند، بلکه بدن این کار را انجام می‌دهد. این یعنی تنها ۵ درصد ما خودآگاه است و ۹۵ درصد بقیه برنامه‌های بدن-ذهن ناخودآگاه هستند. پس برای اینکه چیز قابل توجه و متفاوتی در زندگی خود ایجاد کنیم، باید راهی پیدا کنیم تا این ذهن را از بدن خارج کرده و حالت وجودی خود را تغییر دهیم؛ و مراقبه‌ی پایان این فصل دقیقا همین را به شما خواهد آموخت.

انرژی چگونه در بدن ذخیره می‌شود

حالا بیایید نگاهی بیندازیم که اینکه چرخه‌ی فکر-احساس چه بلایی بر سر مراکز انرژی بدن می‌آورد – خصوصا سه تای اول، یعنی مراکز بقا (چون این چرخه مشکلات زیادی در این سه مرکز

ایجاد می‌کند). دلیل این امر این است که افکار و احساسات بیشتر افراد این مراکز انرژی را فعال می‌کند.

همانطور که از فصل قبل به یاد دارید، هر یک از مراکز انرژی بدن، انرژی، اطلاعات، غدد، هورمون‌ها، مواد شیمیایی و مدارهای عصبی خاص خود را دارد – یعنی مغزچه یا ذهن مخصوص خود را دارد (یا می‌توان گفت ذهنی برای خود دارد). این مغزچه‌ها طوری برنامه ریزی شده‌اند که بصورت ناخودآگاه از طریق سیستم عصبی خودمختار کار کنند. به این ترتیب هر مرکز انرژی خاص خود را داشته و سطح متناظری از خودآگاهی را نیز داراست؛ و هر یک از این مراکز احساسات خاصی دارد که به آن مرکز مربوط می‌شوند.

فرض کنیم شما دارید با خود فکر می‌کنید که *رئیسم بی‌انصاف است*. شکل ۵,۱ نشان می‌دهد که چگونه فکر کردن به این مسئله سبب روشن شدن شبکه‌ی عصبی خاصی در مغز شما می‌شود. سپس فکر دیگری سراغ‌تان می‌آید؛ *من کمتر از حقم حقوق می‌گیرم*؛ و این نیز شبکه‌ی عصبی دیگری را روشن می‌کند. سپس با خود فکر می‌کنید *من بیش از حد کار می‌کنم*. و حالا مسابقه شروع می‌شود.

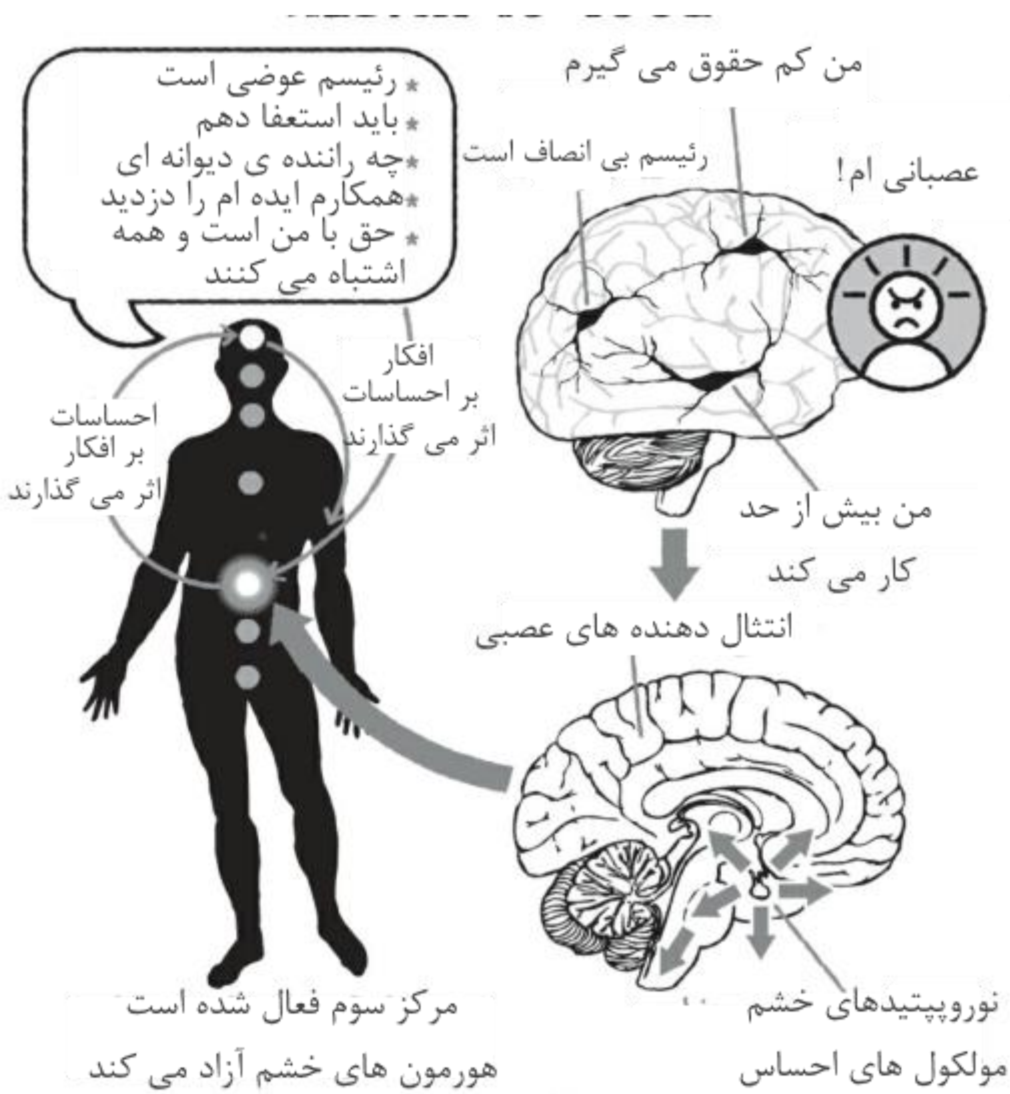
چون ذهن مساوی مغز در عمل است، پس اگر ادامه دهید و افکار بیشتری در این راستا به ذهن‌تان بیاید و شبکه‌های نورونی کافی را بصورت هماهنگ فعال کنید – یعنی بصورت دنباله، الگو و ترکیبی خاص – آنگاه سطحی از ذهن را ایجاد کرده‌اید که در ادامه باعث می‌شود بازنمود درونی یا تصویری از خودتان در لوب پیشانی مغزتان شکل بگیرد. در اینجاست که می‌توانید افکار درون‌تان

را واقعی‌تر از محیط بیرون کنید. در این مورد شما خود را بعنوان شخصی عصبانی می‌بینید. اگر بدون هیچ گونه تحلیلی تسلیم این ایده، مفهوم یا تصویر شوید و آن را بپذیرید – آنگاه انتقال دهنده‌های عصبی بر نوروپپتیدها[۵۹] اثر می‌گذارند.

نوروپپتیدها پیک‌های شیمیایی سیستم عصبی خودمختار هستند که در درون بخش لیمبیک مغز یافت می‌شوند. نوروپپتیدها را می‌توان مولکول‌های احساس در نظر گرفت. نوروپپتیدها به مراکز هورمونی سیگنال می‌دهند و در این مورد غده‌های فوق کلیه را در مرکز سوم انرژی فعال می‌کنند. وقتی این غده‌های هورمون‌های خود را آزاد کردند، شما از کوره در می‌روید. و در این حالت از طریق مرکز سوم انرژی‌تان امضای خاصی را مخابره می‌کنید که در عمل چنین پیامی دارد «به من دلیل دیگری بده تا احساس کنونی‌ام ادامه پیدا کند – دلیل دیگری به من بده تا احساس عصبانیت کنم.» وقتی این مرکز فعال می‌شود، فرکانس خاصی تولید می‌کند که پیام خاصی دارد.

چرخه‌ی فکر و احساس خشم

[59] neuropeptudes



شکل ۵,۱

این شکل نشان می‌دهد که ما چگونه در اثر گیر افتادن در یک چرخه‌ی فکر و احساس خاص، انرژی را به شکل احساسات در مرکز سوم‌مان گیر می اندازیم.

مغز شما بر حالت شیمیایی‌تان اثر می‌گذارد و درست در آن لحظه‌ای که احساس خشم می‌کنید، مغز فکرهای بیشتری برابر احساس‌تان در خود ایجاد می‌کند. *رئیسم یک انسان عوضی است! باید*

استعفا دهم. چه راننده‌ی دیوانه‌ای! همکارم ایده‌ام را دزدید! حق با من است و همه اشتباه می‌کنند.
مغز بارها و بارها مدارهای مشابهی را فعال و به هم وصل می‌کند و اگر شما این مدارها را به حد کافی فعال کنید، همان سطح ذهنی سابق را مدام تولید می‌کنید. این امر هویت شما را با همان تصویر سابق در قسمت جلوی مغزتان تثبیت می‌کند. و سپس مغز لیمبیک مقدار بیشتری از همان نوروپپتیدهای قبلی تولید می‌کند؛ این نوروپپتیدها به همان هورمون‌های سابق ترشح شده از مرکز انرژی سوم‌تان سیگنال می‌دهند؛ و شما بیش از پیش خشمگین و ناراحت می‌شوید – که آن نیز بر شما اثر می‌گذارد تا به همان افکار سابق فکر کنید. این چرخه می‌تواند چندین دهه ادامه یابد، خواه فکر کردن شما موجه باشد و یا نباشد؛ و تکرار این چرخه الگوهای خاصی را در مغز حک می‌کند (در این مورد، الگوی خشم)؛ و بدن‌تان را بصورت مکرر از نظر احساسی نسبت به گذشته شرطی می‌کند.

بدن وارد ذهنیت خشم می‌شود؛ بنابراین خشم دیگر در ذهنِ درون مغزتان نیست (۵ درصدی از فکر شما که خودآگاه است) بلکه احساس خشم به عنوان انرژی در بدن-ذهن ذخیره شده است، یعنی در آن ۹۵ درصدی از ذهن شما که ناخودآگاه است.

چون این بخش از ضمیر ناخودآگاه است، شما از این مسئله آگاهی ندارید، اما این دقیقا اتفاقی است که می‌افتد. پس تمام آن احساسی که در اصل از فکر ایجاد شده بود (چون تمام افکار نوعی انرژی متناظر دارند)، به عنوان انرژی در بدن ذخیره می‌شود و در مرکز سوم، یعنی شبکه‌ی سولار، گیر می‌افتد.

این انرژی گیر افتاده اثری بیولوژیکی ایجاد می‌کند – در این مورد، این اثر می‌تواند خستگی فوق کلیه، مشکلات گوارشی، مشکلات کلیه و یا ضعف سیستم ایمنی باشد – حال بگذریم از اثرات روانی مانند بدخلقی، بی‌قراری، ناراحتی یا بی‌تحملی. با گذر سال‌ها شما همان افکاری را در خود ایجاد می‌کنید که به همان احساسات سابق سیگنال می‌دهند و لذا شما این الگوی متناهی را در ذهن خود حک می‌کنید – درست همانطور که بدن‌تان را نسبت به ذهنیت خشم شرطی می‌کنید. لذا مقدار هنگفتی از انرژی سازنده‌تان در مرکز انرژی سوم بدن به مثابه خشم، بدخلقی، ناراحتی، بی‌صبری، کنترل یا نفرت ذخیره می‌شود.

اما چه می‌شود اگر بجای احساس خشم، به آن چیزهایی فکر کنید که به شما احساس قربانی بودن و یا احساس گناه می‌دهند؟ *زندگی خیلی سخت است! پدر بدی هستم. نباید اینقدر بدرفتاری می‌کردم. آیا اشتباه کردم؟*

اگر به شکل ۵٫۲ نگاه کنید، می‌بینید که همین اتفاق می‌افتد: فکر کردن به این چیزها شبکه‌ی متفاوتی از نورون‌های مغز را روشن می‌کند. اگر تعداد کافی از این شبکه‌ها را با هم فعال کرده و به هم وصل کنید، سطح متفاوتی از ذهن تولید می‌شود و مغز تصویری درونی از شما ایجاد می‌کند که هویت‌تان (در این مورد شخصی با احساس گناه) را تأیید می‌کند.

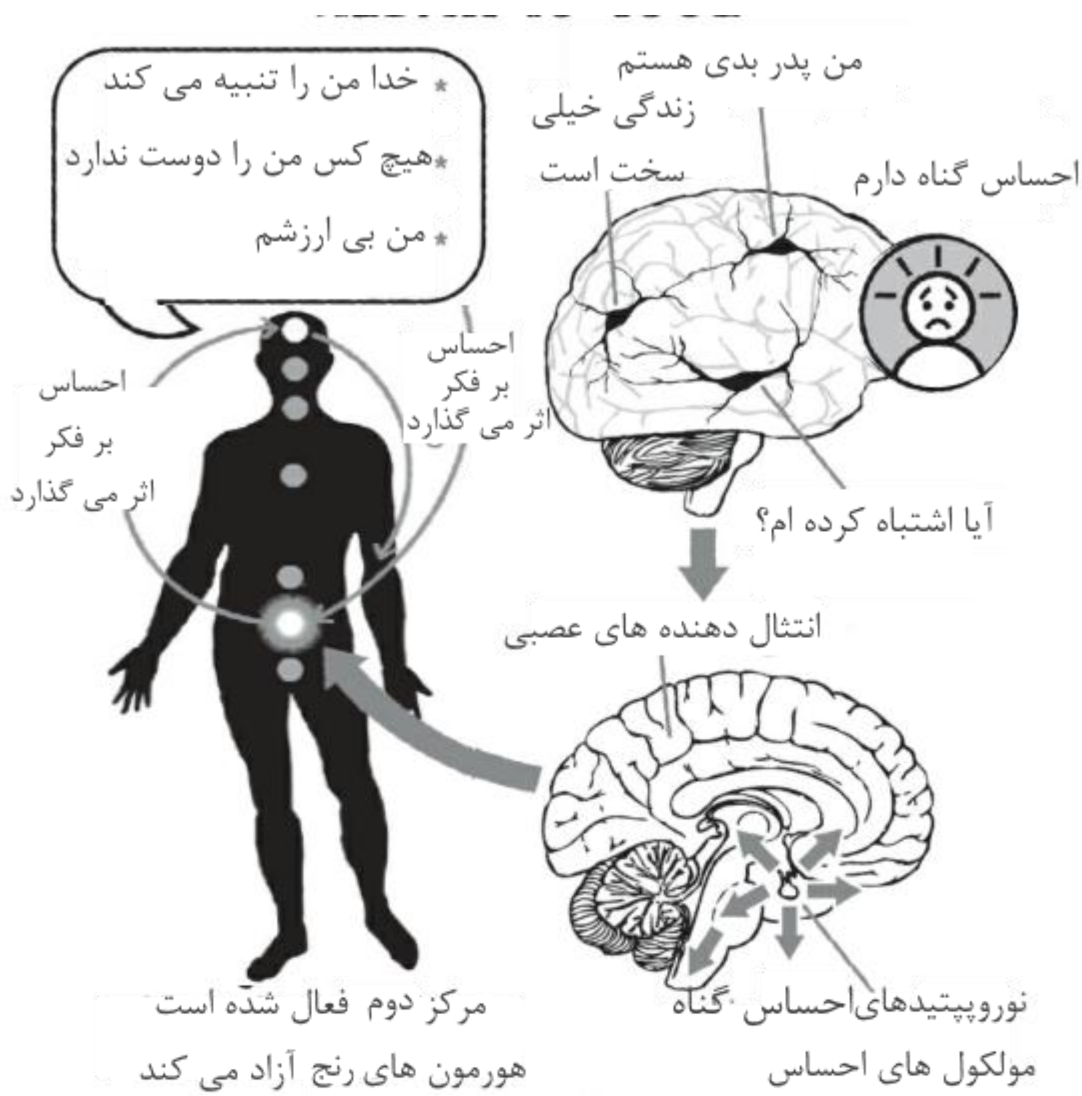
شما با خود فکر می‌کنید *خدا دارد من را تنبیه می‌کندو هیچ کس من را دوست ندارد. من بی‌ارزشم.* وقتی بدون تحلیل این افکار را بپذیرید، باور کنید و تسلیم‌شان شوید، انتقال دهنده‌های عصبی فعال کننده‌ی شبکه‌های عصبی در مغزتان این بار بر ترکیب متفاوتی از نوروپپتیدها اثر می‌گذارند

(نوروپپتیدهایی که با این افکار مرتبط با احساس گناه، برابر هستند) و سپس این نوروپپتیدها به مرکز هورمونی متفاوتی سیگنال می‌دهند – در این مورد به مرکز دوم.

به مرور زمان، وقتی شما همان چرخه‌های سابق فکر و احساس و احساس و فکار را دوباره ایجاد می‌کنید، انرژی‌تان را در مرکز دوم بدن‌تان گیر می اندازید. این کار سبب تولید اثری بیولوژیکی می‌شود: چون احساس گناه می‌کنید، ممکن است احساس بی‌حالی یا تهوع کنید و یا حتی در این ناحیه از بدن‌تان احساس درد – و یا احساساتی مانند رنج، ناراحتی و حتی اندوه – کنید.

به تصویر صفحه بعد توجه کنید.

چرخه‌ی فکر و احساس گناه



شکل ۵,۲

این شکل نشان می‌دهد که ما چگونه در اثر گیر افتادن در یک چرخه‌ی فکر و احساس خاص، انرژی را به شکل احساسات در مرکز دوم‌مان گیر می اندازیم.

اگر این احساس گناه را مدت زیادی در خود حفظ کنید، افکار بیشتری راجع به احساس گناه به ذهن شما می‌آید که سبب فعال شدن و وصل شدن نورون‌های بیشتری می‌شوند که به نوروپپتیدهای

بیشتری سیگنال می‌دهند؛ این نوروپپتیدها نیز به نوبه‌ی خود سبب آزاد شدن هورمون‌های بیشتری از مرکز دوم می‌گردند. با وقوع این اتفاق، شما بدن‌تان را نسبت به ذهنیت احساس گناه و رنج شرطی می‌کنید، طوری که انرژی بیشتر و بیشتری به مثابه احساس در مرکز دوم ذخیره می‌شود. همچنین شما امضای انرژیایی خاصی را مخابره می‌کنید که اطلاعات خاصی را از درون مرکز دوم به درون میدان انرژی بدن منتقل می‌کند.

خب فرض کنیم شما افکار کاملاً متفاوتی پیدا می‌کنید. چه می‌شود اگر راجع به کسی خیالات جنسی داشته باشید؟ در این صورت شما شبکه‌ی دیگری از نورون‌های مغزتان را روشن می‌کنید و سطح متفاوتی از ذهن را در خود ایجاد می‌کنید. و درست مانند قبل، اگر تعداد کافی از این شبکه‌ها را فعال و به هم وصل کنید، بازنمود[۶۰] درونی متفاوتی در لوب پیشانی مغزتان ایجاد می‌شود. و وقتی فکر یا تصویری که به آن توجه می‌کنید، از دنیای بیرون‌تان واقعی‌تر شد، در آن لحظه فکر به تجربه تبدیل می‌شود و می‌دانیم که محصول نهایی آن تجربه احساس متناظرش خواهد بود.

در نتیجه بدن‌تان روشن می‌شود. مرکز مربوطه با انرژی خاصی که پیام یا نیت خاصی با خود دارد، فعال می‌شود. این پیام یا نیت شبکه‌ی خاصی از نورون‌های آن مرکز را فعال می‌کند تا ذهنیت خاصی ایجاد کنند؛ این ذهنیت به نوبه‌ی خود به ژن‌های غده‌های مربوطه سیگنال می‌دهد تا مواد شیمیایی و هورمون‌هایی مساوی افکارتان تولید کنند. حالا شما به این باور رسیده‌اید که شهوت‌ران‌ترین انسان دنیا هستید. اگر بدون تحلیل این فکر یا تصویر را بپذیرید، باور کنید و

---

[60] representation

تسلیمش شوید، انتقال دهنده‌های عصبی مغز بر قسمت لیمبیک مغز تأثیر گذاشته و ترکیب متفاوتی از نوروپپتیدها را تولید می‌کنند. این مواد به هورمون‌های مرکز اول انرژی سیگنال می‌دهند و سیستم عصبی خودمختار را برنامه ریزی می‌کنند تا آن مرکز را برای فعال شدن آماده کند. و بدون شک با اثرات بیولوژیکی این وضعیت آشنایی کافی دارید.

این واکنش‌های زیستی باعث خواهد شد شما احساس خاصی داشته باشید و در نتیجه افکار بیشتری در راستای آن احساس به ذهن‌تان خواهد رسید. و حالا شما دارید انرژی را در مرکز اول‌تان ذخیره می‌کنید و دارید امضای ارتعاشی[۶۱] مخابره می‌کنید که پیام خاصی را از این مرکز به میدان انرژی بدن‌تان منتقل می‌کند. مغز شما بر احساس‌تان نظارت می‌کند و لذا افکار مشابه بیشتری به ذهن‌تان می‌رسد – این چرخه ادامه می‌یابد. بدن اینگونه به ذهن پاسخ می‌دهد و در نهایت به ذهن تبدیل می‌شود.

خب حالا می‌دانید که افکارتان چگونه بدن‌تان را شرطی کرده و به ذهنیت احساسی که دارید تجربه می‌کنید، تبدیل می‌کند؛ و نیز دانستید که وقتی این اتفاق می‌افتد، شما انرژی بیشتری را در مرکز انرژی مربوط به آن احساس ذخیره می‌کنید. مرکزی که بیشترین انرژی در آن ذخیره می‌شود، مرکز مربوط به همان احساسی است که بطور مکرر تجربه‌اش کرده‌اید.

اگر بیش از حد هوس‌باز باشید و یا دغدغه‌تان این باشد که از نظر جنسی در نظر دیگران جذاب باشید، انرژی‌تان در مرکز اول گیر افتاده است. اگر بیش از حد احساس گناه، اندوه، ترس،

---

[61] Vibrational signature

افسردگی، شرم، بی‌ارزشی، عزت نفس پایین، رنج و درد کنید، انرژی‌تان در مرکز دوم گیر افتاده است. اگر با خشم، پرخاش، ناراحتی، مشکلات کنترل، قضاوت و خود مهم بینی دست به گریبان هستید، انرژی‌تان در مرکز سوم گیر افتاده است. (امیدوارم که تا اینجا مراقبه‌ی تبرک مراکز انرژی را انجام داده و شخصاً دیده باشید که انرژی چگونه می‌تواند از یک مرکز به مرکز بالاتر صعود کرده و در حین صعود فرکانس خود را افزایش دهد.)

بدن به مرور زمان به ذهنیت آن احساس تبدیل می‌شود و وقتی انرژی به مثابه احساس در یک یا چند مرکز انرژی پایین بدن ذخیره می‌شود (یا دقیق‌تر بگویم، گیر می‌افتد)، بدن عملاً در این گذشته قرار می‌گیرد. این بدین معناست که شما دیگر این انرژی را برای آفریدن تقدیر جدید در اختیار ندارید. وقتی چنین شد، بدن‌تان بیشتر ماده و کمتر انرژی می‌شود چون همانطور که خواندید، سه مرکز اول (که به احساسات بقامحور ربط دارند) میدان انرژی حیاتی پیرامون بدن را تضعیف می‌کنند.

به هیچ وجه منظورم این نیست که هرگز نباید رابطه‌ی جنسی داشته باشید، از غذا لذت ببرید و استرس داشته باشید. منظور من این است که وقتی از توازن خارج می‌شوید، علتش این است که این سه مرکز اول از تعادل خارج شده‌اند. تصور کنید که هر سه مرکز بقا همزمان بیش از حد تحریک شوند – ناگفته پیداست که انرژی بدن‌تان به مرور تحلیل می‌رود. اتفاقی که می‌افتد این است که انرژی کافی برای رشد، ترمیم، شفا، آفرینش و حتی برای برگشتن به حالت تعادل وجود نخواهد داشت.

بسیاری از افرادی که احساس می‌کنند از تعادل خارج شده‌اند، کنج عزلت گزیده و میزان غذای مصرفی خود را کاهش می‌دهند. بدن آن‌ها غذای کمتری برای گوارش دریافت کرده و انرژی بیشتری برای برقراری تعادل در اختیار دارد. همچنین برخی افراد مدتی از رابطه‌ی جنسی دوری می‌کنند و به بدن فرصت بازسازی می‌دهند. آنان در این دوره، از تحریکات مداومی که محیط به آن‌ها می‌دهد نیز دوری می‌کنند، از جمله دوستان، فرزندان، همکاران، قرار ملاقات و برنامه‌ها، شغل، کامپیوتر، خانه و گوشی. این کار به بدن این افراد کمک می‌کند که (بصورت خودآگاه یا ناخودآگاه) به تمام آن اجزای آشنای دنیای بیرون که خاطرات احساسی گذشته را برایشان تداعی می‌کند، واکنش نشان ندهد.

تکنیک تنفسی که می‌خواهم به شما بیاموزم راهی به شما خواهد داد تا تمام انرژی به دام افتاده در سه مرکز اول را آزاد کنید تا آزادانه به درون مغز – جایی که از آن آمده است – جریان یابد. وقتی از تنفس برای رهاسازی این احساسات استفاده می‌کنید، این انرژی در اختیار مقاصد والاتر قرار می‌گیرد. شما انرژی بیشتری در اختیار خواهید داشت تا مثلاً خود را شفا دهید، زندگی متفاوتی بسازید، ثروت بیشتری به دست بیاورید و یا تجربه‌ای عرفانی داشته باشید. احساساتی که به مثابه انرژی در بدن ذخیره شده‌اند، به نوع دیگری از انرژی تغییر ماهیت می‌دهد که پیام متفاوتی را از طریق احساساتی مانند رغبت، آزادی، عشق بی قید و شرط و شکرگزاری منتقل می‌کند.

این همان انرژی است؛ فقط در درون بدن گیر افتاده است. تنفس راهی است برای بیرون آوردن ذهن از بدن. شما از بدن‌تان بعنوان ابزاری از جنس آگاهی استفاده خواهید کرد تا انرژی‌تان را

افزایش دهید – و آن احساسات بقامحور را به احساسات سازنده تبدیل کنید. وقتی بدن‌تان را از قید و بند گذشته رها می‌کنید و این انرژی را آزاد می‌سازید، انرژی کافی برای انجام کارهای غیرعادی و برای دستیابی به ماوراء الطبیعه را در اختیار خواهید داشت.

بدن به عنوان آهنربا

به آهنربای موجود در شکل ۵,۳ نگاه کنید.

آهنربا دو قطب دارد، قطب شمال و قطب جنوب؛ یک طرف بار مثبت دارد و طرف دیگر بار منفی. قطبی بودن دو طرف آهنربا است که سبب ایجاد میدان مغناطیسی می‌شود. هر چه این قطبیت بیشتر باشد، میدان الکترومغناطیسی تولید شده در آهنربا بزرگ‌تر خواهد بود. شما میدان الکترومغناطیسی را نمی‌بینید، اما این میدان وجود دارد و قابل اندازه گیری است.

میدان الکترومغناطیسی آهنربا



میدان الکترومغناطیسی

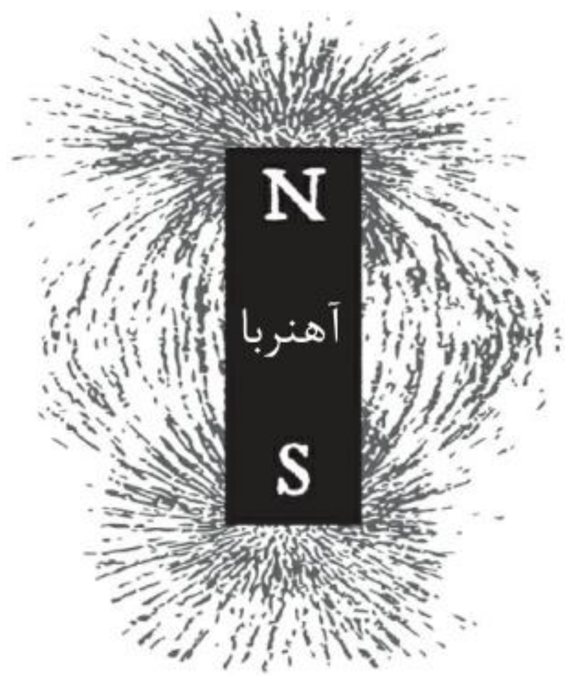
شکل ۵,۳

آهنربا یک میدان الکترومغناطیسی نامرئی قابل اندازه گیری پیرامون خود دارد. هرچه قطبیت بین قطب‌های شمال و جنوب بیشتر باشد، جریان بیشتری از درون آهنربا عبور می‌کند و میدان الکترومغناطیسی بزرگ‌تر می‌شود.

قدرت میدان الکترومغناطیسی آهنربا می‌تواند بر ماده اثر بگذارد. اگر براده‌های کوچک آهن را روی یک تکه کاغذ بریزید و کاغذ دیگری را روی این کاغذ قرار دهید و سپس آهنربایی را روی

کاغذ دوم قرار دهید، براده‌ها خود را بر اساس میدان الکترومغناطیسی آهنربا سازمان می‌دهند. میدان الکترومغناطیسی آهنربا آنقدر قوی است که می‌تواند بر واقعیت مادی اثر بگذارد – با اینکه فرکانس این میدان در ورای حواس ما قرار دارد. شکل ۵,۴ این مسئله را نشان می‌دهد.

انرژی چگونه بر ماده اثر می‌گذارد



براده‌های آهن مطابق میدان الکترومغناطیسی قرار گرفته‌اند

شکل ۵,۴

زمین یک آهنرباست. و مانند هر آهنربایی دارای قطب شمال و قطب جنوب است و میدانی الکترومغناطیسی پیرامون آن وجود دارد. خود این میدان نامرئی است، اما همه‌ی ما می‌دانیم که

روش جالبی برای دیدن آن وجود دارد؛ میدان الکترومغناطیسی زمین فوتون‌های خورشید را منحرف می‌کند و طی وقوع شعله‌های خورشیدی یا طی پدیده‌ی خروج جرم از تاج خورشیدی[62]، این میدان تریلیون‌ها تُن فوتونی را که به سمت زمین هجوم می‌آورند، دفع کرده و پدیده‌ی زیبا و رنگارنگی بنام شفق قطبی ایجاد می‌کند.

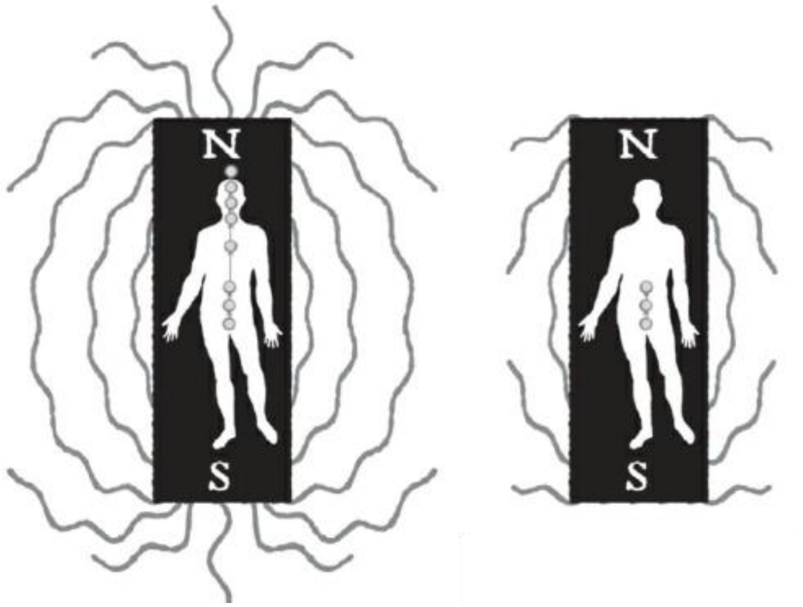
بدن نیز آهنرباست. فرهنگ‌های باستان (خصوصاً فرهنگ‌های آسیایی) این مسئله را از هزاران سال پیش دانسته‌اند. قطب شمال شما ذهن و مغزتان است و قطب جنوب‌تان در قاعده‌ی ستون مهره‌ها قرار دارد. وقتی شما با هورمون‌های استرس (احساسات بقا) زندگی می‌کنید و یا وقتی دارید بیش از حد از دو مرکز انرژی مربوط به بقا استفاده می‌کنید، پیوسته از انرژی این میدان نامرئی برداشت می‌کنید. پس این انرژی دیگر در درون بدن به جریان در نمی‌آید، چون بدن در حالت بقا انرژی میدان را برداشته و در خود ذخیره می‌کند – خصوصا در سه مرکز اول انرژی. (وقتی چرخه‌ی فکر/احساس فعال می‌شود، چنین اتفاقی می‌افتد).

اگر این اتفاق به قدر کافی ادامه پیدا کند، دیگر هیچ بار الکتریکی از بدن عبور نخواهد کرد و بدون بار الکتریکی، بدن نمی‌تواند میدان الکترومغناطیسی پیرامون خود ایجاد کند. وقتی چنین شود، بدن دیگر آهنربا نیست. بلکه مانند یک تکه فلز معمولی است – آهنربایی که بارش را از دست داده است. همانطور که در شکل ۵,۵ می‌بینید، در این حالت بدن بیشتر ماده و کمتر انرژی (یا بیشتر ذره و کمتر موج) می‌شود.

---

62 Mass coronal ejection

بدن به عنوان انرژی در مقابل بدن به عنوان ماده



بدن به عنوان آهنربا
و جریان انرژی

بدن به عنوان
تکه‌ای ماده‌ی لخت
بدون جریان انرژی

شکل ۵,۵

وقتی جریان انرژی در درون بدن وجود داشته باشد درست مانند آهنربا، یک میدان الکترومغناطیسی قابل اندازه گیری پیرامون آن وجود دارد. وقتی در حالت بقا زندگی می‌کنیم و از میدان انرژی نامرئی پیرامون بدن برداشت می‌کنیم، میدان الکترومغناطیسی پیرامون بدن‌مان را تضعیف می‌کنیم. علاوه بر این، وقتی انرژی در سه مرکز اول گیر می‌افتد، چون ما در حلقه‌ی فکر و احساس گرفتار می‌شویم، پس جریان کمتری در بدن گردش می‌کند و لذا میدان الکترومغناطیسی کوچک‌تری وجود دارد.

البته اگر راهی برای به حرکت درآوردن انرژی ذخیره شده در این سه مرکز اول وجود داشته باشد، جریان دوباره شروع به گردش کرده و بدن میدان الکترومغناطیسی خود را بازسازی می‌کند. تنفس

دقیقا همین کار را می‌کند – راهی به ما می‌دهد تا ذهن را از بدن بیرون آورده و تمام انرژی ذخیره شده را از سه مرکز اول خارج کرده و از طریق نخاع به مغز بفرستیم و میدان الکترومغناطیسی پیرامون بدن را بازسازی کنیم. وقتی این اتفاق بیفتد، می‌توانیم از آن انرژی برای چیزهایی بجز بقا استفاده کنیم. بگذارید نگاهی بیندازیم به اینکه بدن‌های ما چگونه ساخته شده‌اند تا بتوانیم بهتر درک کنیم که این مسئله چگونه ممکن شده است.

مغز و طناب نخاعی در درون سیستم اسکلتی بدن



شکل ۵,۶

به شکل ۵٫۶ نگاه کنید. شما در قاعده‌ی ستون فقرات خود استخوانی دارید بنام ساکروم که شبیه یک مثلث برعکس است و در بالایش صفحه‌ای دارد. ستون فقرات روی این صفحه قرار می‌گیرد و تا جمجمه ادامه دارد. درون این سیستم بسته، سیستم عصبی مرکزی قرار دارد که از مغز و نخاع تشکیل شده است. نخاع در واقع امتداد مغز است. جمجمه و ستون فقرات از این سیستم ظریف محافظت می‌کنند.

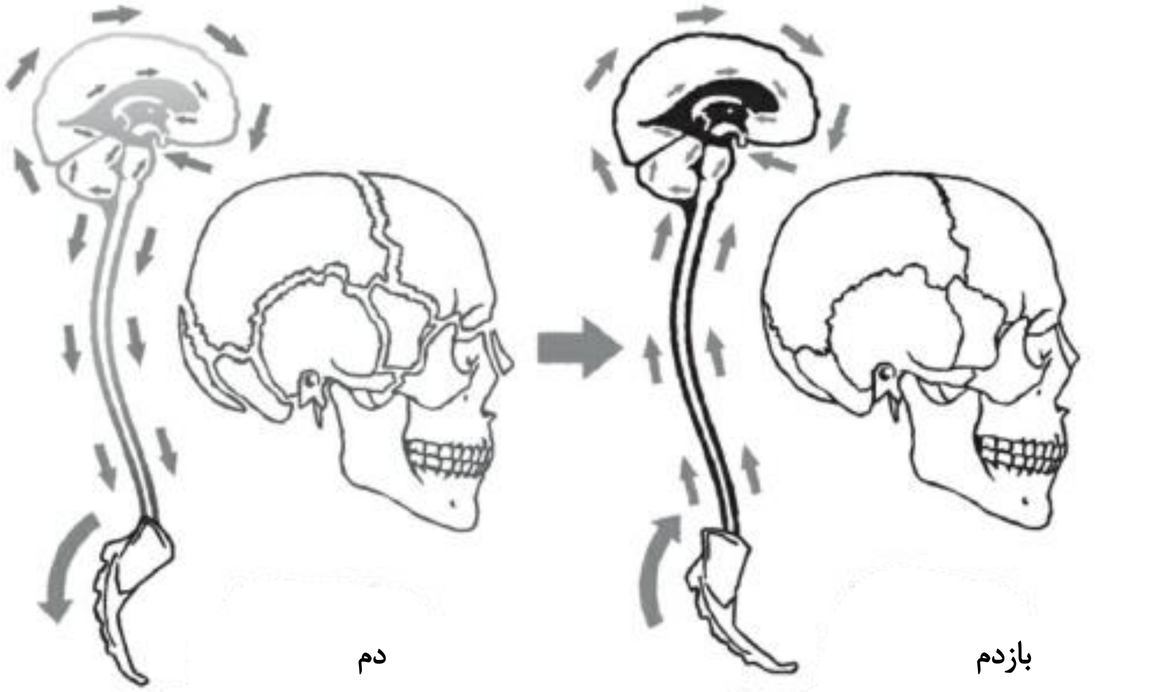
سیستم عصبی مرکزی یکی از مهم‌ترین سیستم‌های بدن است، چون تمام سیستم‌های دیگر بدن را کنترل و هماهنگ می‌کند. بدون کمک سیستم عصبی مرکزی، نمی‌توانستید غذا را گوارش کنید، نمی‌توانستید مثانه‌تان را خالی کنید، نمی‌توانستید بدن‌تان را حرکت دهید و قلبتان هم نمی‌زد. بدون سیستم عصبی مرکزی حتی نمی‌توانید پلک هم بزنید. پس می‌توان سیستم عصبی را سیم‌کشی داخل دستگاه بدن در نظر گرفت.

درون این سیستم بسته، مایع مغزی نخاعی وجود دارد که از خون داخل مغز مشتق می‌شود. این مایع حول مغز و نخاع را فرا گرفته است و مغز و نخاع را شناور نگه می‌دارد. این مایع همچون بالشتکی عمل می‌کند که مغز و نخاع را از ضربه و آسیب حفظ می‌کند و در مسیرها و مجاری مختلی جریان دارد که مواد غذایی و شیمیایی را به بخش‌های مختلف سیستم عصبی در تمام بدن می‌رسانند. این مایع ذاتاً همچون مجرایی است که بارهای الکتریکی سیستم عصبی را تقویت می‌کند.

برگردیم به ساکروم. هر بار که عمل دم را انجام می‌دهید، این استخوان ساکروم کمی به عقب خم می‌شود و هر بار که بازدم می‌کنید، کمی به جلو خم می‌شود. این حرکت بسیار جزئی است – طوری که شما متوجه آن نمی‌شوید، حتی اگر به آن دقت کنید. اما چنین حرکتی انجام می‌شود. همزمان با عمل دم، درزهای استخوان جمجمه (مفصل بین صفحات مختلف جمجمه که مانند تکه‌های پازل کنار هم قرار گرفته‌اند و تا حدودی به جمجمه انعطاف می‌دهند) کمی باز می‌شوند؛ و همزمان با بازدم بسته می‌شوند. این حرکت نیز بسیار ریز است. شما نمی‌توانید آن را حس کنید.

حرکت ساکروم به عقب و جلو و نیز باز و بسته شدن درزهای جمجمه در حین دم و بازدم، موجی در مایع موجود در این سیستم ایجاد می‌کند و مایع مغزی نخاعی را به سمت مغز پمپاژ می‌کند؛ این مایع در این مسیر، از چهار فضا که تحت عنوان بطن‌های مغزی شناخته می‌شوند، عبور می‌کند. اگر یک مولکول مایع مغزی نخاعی را نشانه گذاری کرده و آن را از قاعده‌ی نخاع تا بالای مغز دنبال کنید و سپس همین مسیر را به پایین بازگردید، متوجه خواهید شد که طی کردن این مدار ۱۲ ساعت طول می‌کشد. پس شما عملاً روزی دوبار مغز خود را شستشو می‌دهید. برای درک این مسئله به شکل ۵,۷ نگاه کنید.

حرکت مایع مغزی نخاعی



بازدم

درزها بسته می‌شوند

ساکروم به جلو خم می‌شود

دم

درزها باز می‌شوند

ساکروم به عقب خم می‌شود

شکل ۵,۷

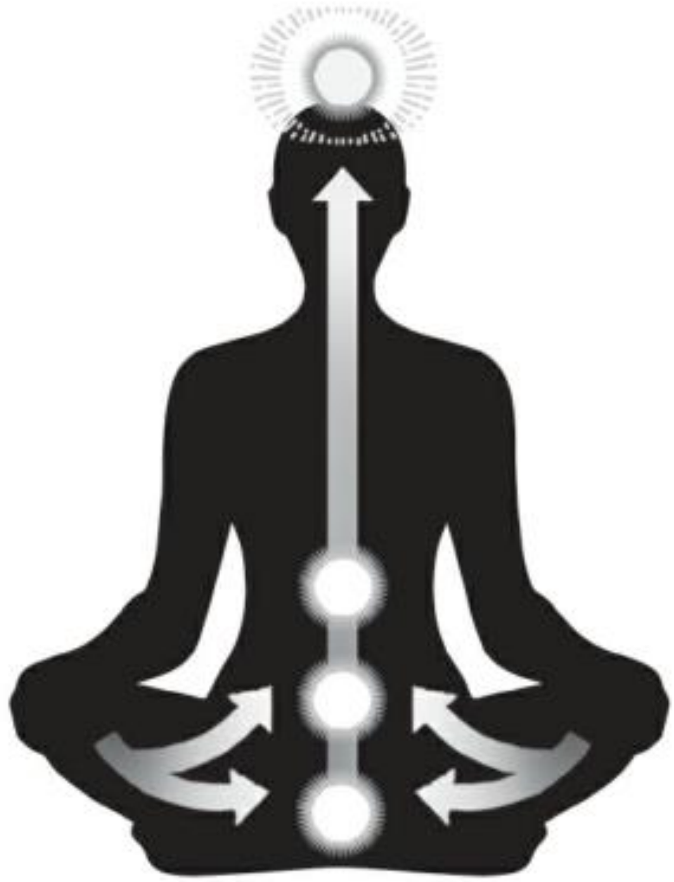
در حین دم، ساکروم کمی به عقب خم شده و درزهای جمجمه باز می‌شوند. در حین بازدم، ساکروم به جلو خم شده و درزها بسته می‌شوند. این حرکت طبیعی در حین تنفس به آرامی موجی در مایع مغزی نخاعی ایجاد می‌کند که آن را از پایین نخاع به بالای مغز و از بالای مغز به پایین نخاع حرکت می‌دهد.

پس به این فکر کنید که چه اتفاقی می‌افتد اگر عضلات درونی میان‌دوراه خود (کف لگن، یعنی همان عضلاتی که برای رابطه‌ی جنسی و دفع از آن‌ها استفاده می‌کنید) را منقبض کنید و آن‌ها را قفل کنید؛ و در حین قفل بودن این عضلات، عضلات پایین شکم‌تان را منقبض کنید و آن‌ها را نیز قفل کنید؛ سپس همین کار را با عضلات بالای شکم انجام دهید. اگر این عضلات پیرامون سه مرکز اول انرژی را در حالت منقبض نگه دارید، همانطور که در شکل ۵٫۸ نشان داده شده است، مایع موجود در سیستم عصبی مرکزی شما به سمت بالا حرکت خواهد کرد. با این کار شما مایع مغزی نخاعی موجود در سیستم عصبی مرکزی را از ستون فقرات خود به سمت بالا به حرکت در می‌آورید. هر بار که عضلات این مراکز را سفت می‌کنید، این مایع به سمت بالا حرکت داده می‌شود.

حالا فرض کنید که توجه خود را به بالای سرتان معطوف کرده‌اید. توجه هرجا باشد، انرژی هم همانجاست؛ پس اگر توجه خود را به بالای سر معطوف کنید، این مکان به مقصد جابجایی انرژی شما تبدیل می‌شود. حالا به این فکر کنید که آرام و یکنواخت از راه بینی نفس بکشید و در عین حال عضلات میان‌دوراه را سفت و قفل کنید، سپس عضلات پایین شکم و سپس عضلات بالای شکم را سفت و قفل کنید – تمام این کارها را در حالی انجام دهید که نفس‌تان را تا بالای نخاع، داخل سینه، گلو و مغز و در نهایت تا بالای سر دنبال می‌کنید. تصور کنید که وقتی به بالای سر رسیدید، در حین سفت کردن عضلات، نفس خود را حبس کنید. با این کار شما مایع مغزی نخاعی را به سمت مغز می‌کشانید.

انقباض عضلات داخلی بدن

برای حرکت دادن مایع مغزی نخاعی به سمت مغز



استفاده از عضلات مرکز بدن برای جابجایی انرژی

شکل ۵,۸

وقتی عضلات داخلی پایین بدن را منقبض کرده و در عین حال چند بار آرام و یکنواخت را از راه بینی نفس می‌کشید، در حالی که توجه خود را به بالای سرتان معطوف کرده‌اید، حرکت مایع مغزی نخاعی مغزتان سریع‌تر شده و جریانی در درون بدن‌تان به حرکت در می‌آید و از محور مرکزی نخاع بالا می‌رود.

این مسئله قابل توجه است چون مایع مغزی نخاعی از پروتئین‌ها و نمک‌های محلول تشکیل شده است و پروتئین و نمک وقتی در محلول حل می‌شوند، بار الکتریکی پیدا می‌کنند.

اگر یک مولکول باردار را گرفته و به حرکت در آورید – و وقتی مولکولی را از ستون فقرات خود بالا می‌برید، چنین کاری می‌کنید – نوعی میدان القایی ایجاد می‌کنید.

میدان القایی نوعی میدان نامرئی انرژی الکترومغناطیسی است که بصورت دایره‌وار در جهت حرکت مولکول‌ها باردار حرکت می‌کند. هرچه مولکول‌های باردار بیشتری را به حرکت در بیاورید، میدان القایی شما بزرگ‌تر و قوی‌تر خواهد بود.

برای اینکه میدان القایی را بهتر درک کنید، به شکل ۵,۹ نگاهی بیندازید.

میدان القایی



با به حرکت در آوردن مولکول‌های باردار، میدان القایی ایجاد می‌شود

شکل ۵,۹

مایع مغزی نخاعی از مولکول‌های باردار تشکیل شده است. وقتی مولکول‌های باردار را در یک جهت در ستون فقرات خود به حرکت در می‌آورید، میدانی القایی ایجاد می‌کنید که در جهت مولکول‌های باردار حرکت می‌کند.

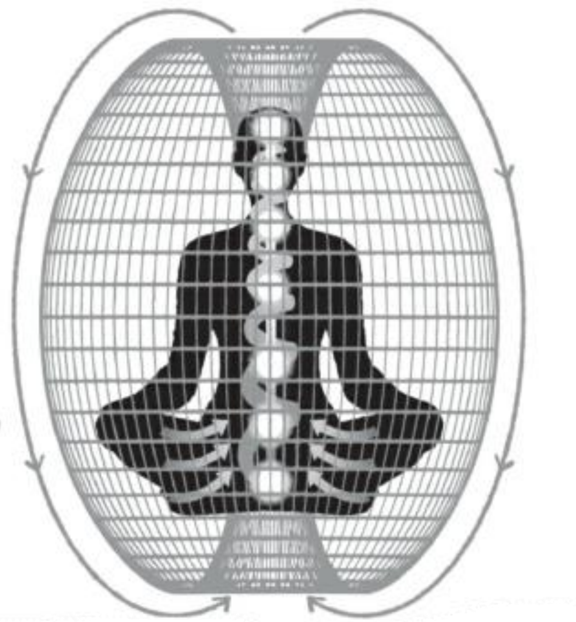
حرکت انرژی ذخیره شده

از بدن به سمت مغز



آزاد کردن انرژی از سه
مرکز اول بدن
به سمت مغز

شکل ۵,۱۰ الف



بدن در اثر ایجاد جریان به سمت
بالای ستون فقرات به آهنربا تبدیل
شده و میدان الکترومغناطیسی ایجاد
می‌کند

شکل ۵,۱۰ ب

میدان القایی در اثر حرکت مایع مغزی نخاعی به سمت بالای ستون فقرات ایجاد می‌شود؛ این میدان انرژی ذخیره شده در سه مرکز اول را به سمت مغز به حرکت در می‌آورد. وقتی جریانی از قاعده‌ی نخاع به سمت بالای مغز ایجاد شد، بدن مانند آهنربا می‌شود و یک میدان الکترومغناطیسی چنبره‌ای[63] شکل به وجود می‌آید.

---

[63] torus

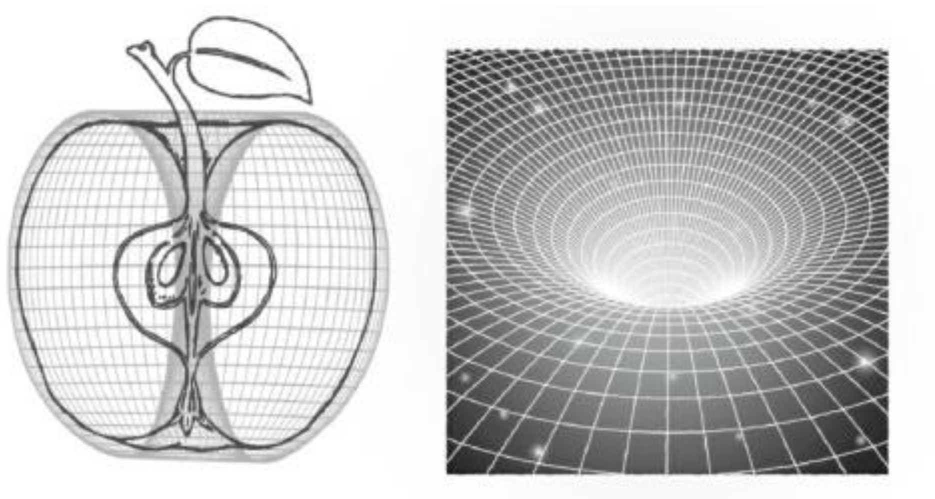
نخاع را می‌توان نوعی کابل فیبر نوری در نظر گرفت که همچون اتوبانی دوطرفه اطلاعات را همزمان از بدن به مغز و از مغز به بدن جابجا می‌کند. در هر ثانیه اطلاعات مهم از مغز به سمت بدن انتقال می‌یابد (مثلاً میل به راه رفتن و یا به خاراندن بدن).

در همان لحظه اطلاعات زیادی از بدن از طریق ستون فقرات به سمت مغز می‌رود (مانند دانش اینکه بدن‌تان در کجای فضا قرار دارد و یا سیگنال مربوط به گرسنگی).

وقتی این مولکول‌های باردار را در یک جهت در ستون فقرات خود به سمت بالا به حرکت در می‌آورید، میدان القایی به وجود آمده جریان اطلاعات از مغز به سمت بدن برعکس می‌شود و از سه مرکز پایینی انرژی انرژی گرفته و به سمت نخاع و مغز می‌فرستد.

برای دیدن این مسئله به شکل ۵,۱۰الف نگاه کنید. حالا جریانی در بدن و سیستم عصبی مرکزی به وجود آمده است – درست مانند آهنربا – و در نتیجه، همان نوع میدان انرژی الکترومغناطیسی که پیرامون آهنربا وجود دارد، بدن را احاطه می‌کند (شکل ۵,۱۰ ب).

میدان چنبره‌ای



سیب و سیاهچاله شکل چنبره‌ای دارند

شکل ۵,۱۱

شکل چنبره در آفرینش طبیعت زیاد به چشم می‌خورد، از سیب گرفته تا سیاهچاله

خب حالا متوجه شدید که با انجام این تکنیک تنفس، می‌توانید تمام این انرژی ذخیره شده را بطور کامل به حرکت درآورید. و اگر این تکنیک را به درستی انجام دهید و به قدر کافی تکرارش کنید، اژدهای خفته را بیدار خواهید کرد.

بالا بردن انرژی به سمت مغز

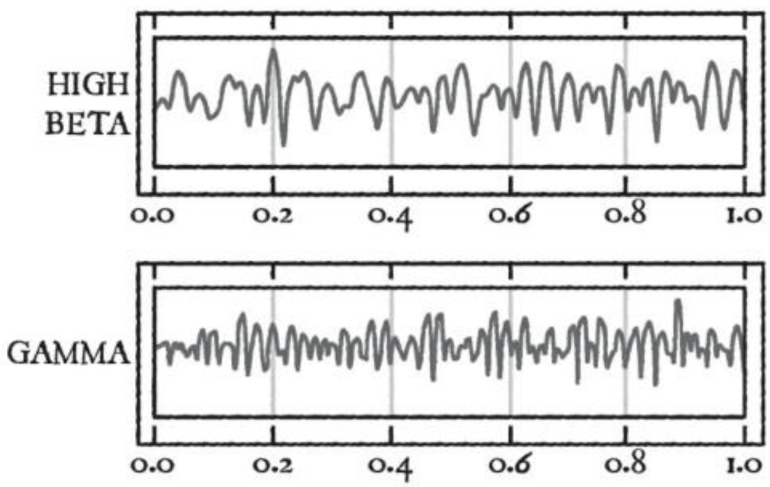
وقتی این انرژی فعال شد، سیستم عصبی سمپاتیک (زیرمجموعه‌ای از سیستم عصبی خودمختار که مغز و بدن را در واکنش به تهدیدهای محیط بیرون تحریک می‌کند) روشن می‌شود و انرژی از سه مرکز پایینی به سمت مغز به حرکت در می‌آید. اما بجای اینکه بدن در اثر شرایط بیرونی تحریک شود، شما دارید با انجام این تکنیک تنفس، سیستم عصبی سمپاتیک را روشن می‌کنید. وقتی سیستم عصبی سمپاتیک با سیستم عصبی پاراسمپاتیک (جزء دیگری از سیستم عصبی خودمختار که مغز و بدن را به حالت استراحت در می‌آورد) ادغام شود، انرژی آزاد شده از سه مرکز پایینی به سمت مغز فوران خواهد کرد. وقتی این انرژی به ساقه‌ی مغز رسید، دریچه‌ای تحت عنوان دریچه‌ی تالامیک باز می‌شود و تمام انرژی می‌تواند وارد مغز شود.

وقتی این انرژی که در اصل در بدن ذخیره شده بود، وارد مغز شد، مغز الگوی امواج مغزی گاما را تولید می‌کند. (شاگردان بسیاری در حین استفاده از این تکنیک به امواج مغزی گاما دست پیدا کرده‌اند و ما این امواج را ثبت کرده‌ایم). امواج مغزی گاما – که من آن‌ها را فوق-آگاه می‌نامم – از دو جهت قابل توجه هستند: یکی اینکه بیشترین انرژی را در بین امواج مغزی تولید می‌کنند و دوم اینکه این انرژی نه در واکنش به محرک‌های محیط و دنیای بیرون، بلکه از درون خود بدن آزاد می‌شود.

وقتی بدن هورمون‌های استرس را ترشح می‌کند، مغز امواج بتای بالا را تولید می‌کند و این امر به شما اجازه می‌دهد نسبت به خطرات محیط بسیار هشیار باشید. در حال بتا، دنیای بیرون از دنیای

درون واقعی‌تر به نظر می‌رسد. امواج گاما نیز تحریک مشابهی در مغز ایجاد می‌کنند – و این تحریک سبب افزایش هشیاری، آگاهی، توجه و انرژی برای تجربیات سازنده، متعالی و یا عرفانی می‌شود – اما تفاوت آن با بتا این است که در حالت گاما، هر اتفاقی که در دنیای درون برای شما بیفتد، از بیشتر تجربه‌هایی که در دنیای بیرون داشته‌اید، واقعی‌تر است. به شکل ۵٫۱۲ نگاه کنید و شباهت امواج بتا و گاما را ببینید.

مقایسه‌ی امواج مغزی بتای بالا و گاما



شکل ۵٫۱۲

با آزاد شدن انرژی ذخیره شده در سه مرکز اول انرژی بدن، مغز برانگیخته می‌شود و وارد امواج مغزی گاما می‌شود. وقتی چنین شد، ممکن است مغز در مسیر رسیدن به طیف گاما، وارد امواج مغزی بتا بالای نیز شود. امواج بتای بالا معمولا بخاطر تحریک مغز در اثر محرک‌های محیط بیرون تولید می‌شوند و این باعث می‌شود ما توجه خود را به علت خطر معطوف کنیم.

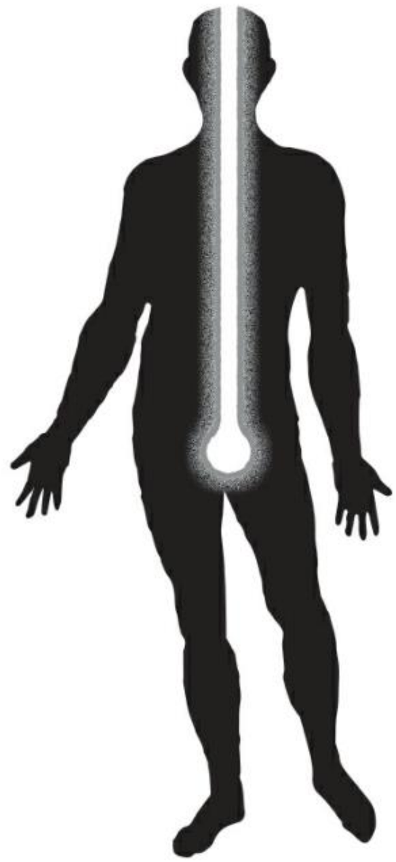
امواج مغزی گاما معمولا بخاطر تحریک در اثر محیط درون تولید می‌شوند و سبب می‌گردند که ما توجه خود را به اتفاقات دنیای درون ذهن معطوف کنیم. این مقایسه نشان می‌دهد که بتای بالا و گاما چقدر شبیه هم هستند، البته فرکانس گاما بالاتر است.

بسیاری از شاگردانی که از تکنیک تنفس استفاده می‌کنند، در مسیر رسیدن به طیف گاما (بالاترین فرکانس در بین امواج مغزی)، میزان قابل توجهی امواج بتای بالا تولید می‌کنند. ما به این نتیجه رسیده‌ایم که بالاترین سطح بتا نیز می‌تواند نشانگر این باشد که شخص دارد بیش از دنیای بیرون، به دنیای درون خود توجه می‌کند. علاوه بر اینکه پس از استفاده از این تکنیک انرژی بیشتری در مغز افراد مشاهده می‌شود، بسیار پیش آمده است که انسجام مغزی آنان نیز بهبود پیدا کند.

به شکل‌های 6A و 6B در بخش رنگی کتاب دقت کنید.(بخش رنگی در فصل هفتم آورده شده است) در این تصاویر دو فرد را مشاهده می‌کنید که با موفقیت از تکنیک تنفس استفاده کرده‌اند. این دو نفر امواج مغزی بتای بالا دارند که به سمت امواج مغزی گاما در حال گذار هستند. به دامنه‌ی بالای امواج مغزی گاما توجه کنید. هر چه دامنه بیشتر باشد، انرژی مغز آن‌ها بیشتر است. امواج مغزی این دو فرد ۱۶۰ و ۲۶۰ واحد بالاتر از امواج گامای عادی است. برای اینکه بزرگی این امواج را درک کنید، توجه داشته باشید که ۳ واحد بیش از امواج گامای عادی، بالا در نظر گرفته می‌شود. در شکل 6A(4) در بخش رنگی کتاب مشاهده می‌کنید که انسجام مغزی نیز بسیار بیشتر شده است. الگوهای قرمز در مغز مقادیر بسیار بالای انسجام مغزی را در تمام حالت‌های امواج مغزی اندازه گیری شده نشان می‌دهند.

مجرای پرانا[64]

مسیر نور ناشی از حرکت انرژی در طول نخاع



شکل ۵,۱۳

مجرای پرانا مسیر نور یا انرژی است و حرکت نیروی حیات را در طول نخاع نشان می‌دهد. هرچه انرژی بیشتری به سمت بالا حرکت کند، میدان مجرای پرانا قوی‌تر خواهد بود. هرچه انرژی کمتری از نخاع بالا رود، پرانا ضعیف‌تر بوده و لذا نیروی حیات کمتری به بدن می‌دهد.

[64] Prana Tube

وقتی این تکنیک تنفسی قدرت‌مند را پیاده می‌کنید، انرژی ذخیره شده در سه مرکز مذکور – انرژی‌ای که برای انزال و تولید مثل، برای گوارش غذا و برای فرار از دست شکارچی بکار می‌برید - را آزاد کرده و بجای اینکه آن را به مواد شیمیایی تبدیل کنید، آن را از نخاع خود بالا می‌برید، درست همانطور که مایعی را از نی بالا می‌کشید، و به مغز وارد می‌کنید.

در واقع مجرایی از انرژی یا نور به نام مجرای پرانا وجود دارد که در طول ستون فقرات حرکت می‌کند (شکل ۵,۱۳). پرانا کلمه‌ای سانسکریتی به معنای «نیروی حیات» است. یوگاکاران از هزاران سال قبل با این مجرا – که ساختاری فیزیکی نیست، بلکه از انرژی ساخته شده است – آشنایی داشته‌اند. این مجرا بخاطر اطلاعات الکتریکی درون نخاع که دائم در آن حرکت می‌کند، اتری[۶۵] در نظر گرفته می‌شود. هرچه انرژی بیشتری در نخاع جابجا شود، انرژی بیشتری در این مجرا به شکل نور ایجاد می‌شود. و هر چه انرژی بیشتری در این مجرا تولید شود، انرژی بیشتری در نخاع به حرکت در آمده و حیات بیشتری متجلی خواهد شد. گاهی در حین تدریس این مراقبه، افراد از من می‌پرسند «من مجرای پرانا را حس نمی‌کنم». خب واقعیت این است که شما گوش چپ‌تان را هم حس نمی‌کنید، مگر اینکه به آن توجه کنید. پس وقتی از شما می‌خواهم عضلات خود را منبض کنید و آن انرژی را به سمت بالا حرکت دهید، شما انرژی را از نخاع بالا فرستاده و مجرای پرانای قوی‌تری ایجاد می‌کنید.

[65] etheric

شایان ذکر است که این تنفس، تنفس منفعلی نیست – بلکه فرایند کاملاً فعالی بوده و بسیار هم پر تب و تاب است. به حرکت در آوردن این انرژی ذخیره شده – انرژی‌ای که سالیان سال است ذخیره شده است – نیازمند اراده و عزم است. اگر می‌خواهید احساسات بقای محدود خود را به کمال برسانید باید مانند کیمیاگری که فلزهای عادی را به طلا تبدیل می‌کند، احساسات محدود کننده‌ای مانند خشم، ناراحتی، احساس گناه، رنج، ماتم و ترس را گرفته و به احساساتی متعالی مانند عشق، شکرگزاری و شادی تبدیل کنید. سایر احساسات متعالی که ارزش در نظر گرفتن را دارند عبارتند از رغبت، هیجان، شوق، شگفتی، احترام، تحسین، مهربانی، عطوفت، قدرتمندی، نجابت، شرافت، استواری، اراده‌ی خلل ناپذیر و آزادی – حال بگذریم از خود قداست، اثرپذیری از روح، اطمینان به ناشناخته‌ها و یا امر عرفانی و شافی درون‌تان.

به یاد داشته باشید که تکامل بخشیدن به این انرژی نیازمند قدرتی است که بزرگ‌تر از بدن در مقام ذهن بوده و بزرگ‌تر از اعتیادتان به احساس بقا باشد. باید ترغیب شوید که بیشتر به انرژی و کمتر به ماده تبدیل شوید و از بدن‌تان به مثابه ابزاری از جنس آگاهی برای صعود این انرژی استفاده کنید. پس نگذارید بدن‌تان نقش ذهن را بازی کند. به یاد داشته باید که شما دارید انرژی به دام افتاده‌تان را آزاد می‌کنید، احساس گناه یا رنج یا خشم یا پرخاش را به انرژی خالص تبدیل می‌کنید؛ و وقتی بدن این انرژی را آزاد کرد، شما خود را آزاد می‌کنید و از شادی سرریز گشته، عاشق زندگی می‌شوید و رغبت پیدا می‌کنید که زنده باشید.

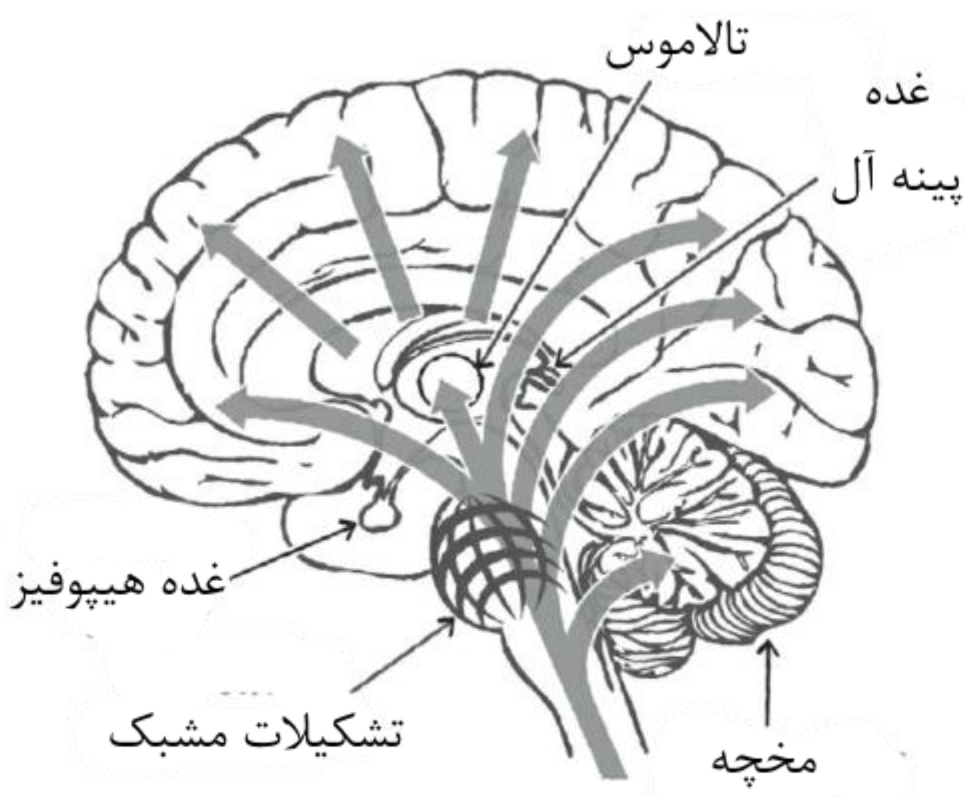
وقتی این انرژی را در مراقبه به بالا می‌کشانید، نفس‌تان را تا بالای سر دنبال می‌کنید. وقتی انرژی به آنجا رسید، نفس‌تان را مدتی حبس کنید و در عین حال عضلات میان‌دوراه و شکم‌تان را سفت کنید. وقتی چنین کردید، فشار داخل ستون فقرات و نخاع خود را افزایش می‌دهید. این فشار که فشار داخل نخاع[۶۶] نام دارد، در یک سیستم بسته برقرار است. این همان فشاری است که هنگام تنفس و یا هنگام برداشتن اجسام سنگین – به درون بدن خود – وارد می‌کنید. اما در این تنفس شما این فشار، تمام این انرژی و تمام مایع نخاعی خود را مشخصاً از نخاع بالا فرستاده و به درون مغز وارد می‌کنید.

به شکل صفحه بعد توجه کنید.

[66] intratechal

انرژی بدن چگونه از طریق

سیستم فعال‌سازی مشبک[67] وارد مغز می‌شود



شکل ۵,۱۴

با باز شدن دریچه‌ی تالامیک، انرژی سازنده‌ی زیادی که در بدن ذخیره شده بود، از سیستم فعال‌سازی مشبک به تالاموس‌ها و غده‌ی پینه‌آل می‌رود. سپس انرژی به قشر مغز منتقل شده و امواج مغزی گاما را تولید می‌کند.

[67] Reticular activating system

وقتی این مایع تحت فشار به پشت ساقه‌ی مغز می‌رسد، ناگهان همه‌ی مراکز پایینی مغز من جمله ساقه‌ی مغز، مخچه و دستگاه لیمبیک از طریق گروهی از هسته‌ها تحت عنوان تشکیلات مشبک (یا ساخت شبکه‌ای)، خود را به روی این انرژی می‌گشایند. سپس این انرژی از دریچه‌ی تالامیک عبور کرده و به تالاموس (بخشی از مغز که پیام‌های گیرنده‌های حسی را تقویت می‌کند) که در مغز میانی قرار دارد و مانند نوعی جعبه تقسیم عمل می‌کند، می‌رسد. سپس تمام آن انرژی ذخیره شده مستقیماً به مرکز بالای مغزتان، یعنی قشر مخ، می‌رود. در این هنگام است که امواج گاما ایجاد می‌شوند. وقتی انرژی به تالاموس رسید، به غده‌ی پینه‌آل هم منتقل می‌شود و در اینجا اتفاق جالبی می‌افتد. این غده اکسیر قدرتمندی آزاد می‌کند که در اثر آن ذهن تحلیلی و مغز متفکر بی‌حس می‌شوند.

به شکل ۵,۱۴ نگاه کنید. این شکل تالاموس، تشکیلات مشبک، دریچه‌ی تالامیک و لحظه‌ی ورود انرژی به مراکز بالایی مغز را نشان می‌دهد.

در یکی از فصل‌های آتی در مورد غده‌ی پینه‌آل صحبت خواهیم کرد اما فعلاً بدانید که وقتی این اتفاق افتاد، مانند این است که ارگاسم (انزال) در سرتان رخ داده باشد. این انرژی بسیار قدرتمندی است که حرکت کُندالینی[۶۸] نامیده شده است. من شخصاً دوست ندارم از این کلمه استفاده کنم چون ممکن است عقاید و نظرات ناقصی راجع به این انرژی ایجاد کند و این عقاید سبب دلسرد

[68] kundalini

شدن افراد از انجام تکنیک تنفس می‌شوند. آنچه از شما می‌خواهم این است که بدانید این همان انرژی‌ای است که در اثر تنفس ایجادش می‌کنید.

اگر به شکلت 6B(4) در بخش رنگی کتاب نگاه کنید، مشاهده می‌کنید که ناحیه‌ی پیرامون غده‌ی پینه‌آل در فردی که امواج مغزی گاما را تولید می‌کند، نسبتاً فعال است. به فلش‌های آبی نگاه کنید. ناحیه‌ی قرمز رنگ فعال شدن انرژی را در غده‌ی پینه‌آل و نیز در بخشی از دستگاه لیمبیک نشان می‌دهد که با احساسات قوی و تشکیل خاطرات جدید در ارتباط است. شکل 6B(5) تصویری سه بعدی از مغز همان فرد است. در این شکل نیز، ناحیه‌ی پینه‌آل شاهده حجم زیادی از انرژی است که از سمت داخل مغز می‌آید.

ایجاد احساسات متعالی در خود

خواندید که تمرین تنفس ارائه شده در این فصل می‌تواند با آزاد کردن انرژی ذخیره شده در سه مرکز اول انرژی بدن – مراکز بقا - ذهن را از بدن بیرون بکشد. وقتی این کار را کردید، وقت آن است که بدن خود را نسبت به ذهنیت جدیدی شرطی کنید، یعنی بخش دوم مراقبه که شامل دستیابی به حالت‌های احساسی متعالی است.

در اینجا می‌خواهم توضیح دهم که چرا ایجاد احساسات متعالی می‌تواند تا این حد قدرتمند باشد. همانطور که از بحث‌مان در رابطه با ژن‌ها در فصل دوم به یاد می‌آورید، می‌دانیم که محیط به ژن‌ها

سیگنال می‌دهد و برعکس این صادق نیست. اگر احساس محصول نهایی تجربه‌ای در محیط باشد، این احساس است که بیان ژن را روشن و خاموش می‌کند.

وقتی در این مراقبه، احساسات متعالی را در خود پرورش می‌دهید، در واقع دارید جلوتر از محیط به ژن‌های خود سیگنال می‌دهید. بدن بین احساسی که از تجربه‌ای در محیط بیرون ناشی می‌شود و تجربه‌ای که در درون خود و با ایجاد احساسات متعالی به وجود می‌آورید، تفاوتی قائل نیست. پس وقتی آن احساس متعالی را در خود ایجاد کرده و بزرگ‌تر از آن احساس محدود کننده‌ای که شما را در گذشته به دام انداخته بود، فکر می‌کنید، بدن‌تان از نظر شیمیایی خود را برای آینده آماده می‌کند (چون فکر می‌کند آن آینده همین حالا در حال رخ دادن است). به بیان دیگر، اگر مراقبه را به قدر کافی و به درستی انجا دهید، بدن طوری واکنش نشان می‌دهد که گویی شفا یافتن یا هر چیز دیگری که می‌خواهید در محیط‌تان محقق شود، از قبل محقق شده است.

این احساسات متعالی فرکانس بالاتر (و سریع‌تری) از احساسات پستی مانند احساس گناه، ترس، حسادت و خشم دارند. و چون تمام فرکانس‌ها با خود اطلاعات حمل می‌کنند، وقتی فرکانس را تغییر می‌دهیم، انرژی‌مان را تغییر داده‌ایم. این انرژی جدید می‌تواند اطلاعات جدیدی حمل کند – یک آگاهی جدید یا مجموعه‌ی جدیدی از مقاصد و افکار. هرچه احساس مربوطه متعالی‌تر باشد، فرکانس سریع‌تر بوده و شما بیشتر احساس انرژی بودن خواهید کرد – و انرژی بیشتری برای ایجاد یک میدان منسجم انرژی، دور شدن از بیماری و نزدیک شدن به سلامتی (و یا بهتر بگویم، برای سیگنال دادن به هر ژنی که بخواهید) در اختیار خواهید داشت. از سوی دیگر وقتی احساسات شما

محدود کننده باشند، فرکانس پایین‌تری دارند و شما بیشتر احساس ماده بودن خواهید کرد – و در نتیجه زمان بیشتری برای ایجاد تغییر در زندگی مورد نیاز خواهد بود.

بگذارید مثالی برایتان بیاورم: اگر در نقطه‌ای از گذشته‌تان در اثر رویدادی که بار عاطفی بالایی داشته دچار شوک شده‌اید، مورد خیانت واقع گردیده‌اید و یا آسیب دیده‌اید و احساساتی مانند رنج، اندوه یا ترس در شما ایجاد شده است، به احتمال زیاد این تجربه به شیوه‌های مختلف بر وضعیت زیستی بدن‌تان اثر گذاشته است. همچنین ممکن است ژن‌هایی در اثر این تجربه فعال شده باشند که مانع شفا یافتن شما شوند. پس برای اینکه بیان ژن بدن خود را عوض کنید، احساس درونی‌ای که ایجاد می‌کنید باید از احساس ناشی از آن تجربه‌ی بیرونی بزرگ‌تر باشد. انرژی قدرت‌بخش شما و بزرگی الهام شما باید فراتر از رنج و اندوه باشد. در این صورت شما می‌توانید محیط درونی بدن‌تان را تغییر دهید، می‌توانید ژن‌های مسئول سلامتی را فعال کنید و از فعالیت ژن‌های بیماری‌زا بکاهید. هر چه احساس ژرف‌تر باشد، درهای ژنتیکی بدن‌تان را محکم‌تر می‌زنید و بیشتر به این ژن‌ها پیام می‌دهید که ساختار و عملکرد بدن‌تان را عوض کنند.

ما می‌توانیم این را ثابت کنیم چون در یکی از کارگاه‌های پیشرفته‌مان در تامپا بیان ژن را در نمونه‌ای تصادفی از ۳۰ شرکت کننده اندازه گیری کردیم. نتایج نشان داد که شرکت کنندگان توانسته بودند با تغییر حالت درونی خود، بیان هشت عدد از ژن‌های خود را طی دوره‌ی چهار روزه‌ی کارگاه تغییر دهند. تنها یک بیستم احتمال دارد که نتایج تصادفی بوده باشند – این شاخص آستانه‌ی معناداری نام دارد و متخصصین حوزه‌ی آمار از آن استفاده می‌کنند.

عملکرد این ژن‌ها متنوع بود. این ژن‌ها در نوروژنز نقش دارند، یعنی در رشد نورون‌های جدید در پاسخ به تجربه‌های جدید و یادگیری؛ در محافظت از بدن در برابر عوامل مختلفی که سبب پیری سلول‌ها می‌شوند، نقش دارند؛ در تنظیم ترمیم سلولی و در توانایی انتقال سلول‌های بنیادی به محل‌هایی که برای ترمیم بافت آسیب دیده و فرسوده به آنها نیاز است، نقش دارند؛ در ایجاد ساختارهای سلولی خصوصاً اسکلت سلولی (چارچوب مولکول‌های مستحکمی که به سلول‌ها شکل و قالب می‌دهند) نقش دارند؛ در از بین بردن رادیکال‌های آزاد و لذا در کاهش تنش اکسیداتیو[۶۹] (مربوط به پیری و مشکلات عمده‌ی سلامتی) نقش دارند؛ و به بدن کمک می‌کنند سلول‌های سرطانی را شناسایی کرده و از بین ببرد و به این ترتیب از رشد تومورهای سرطانی پیشگیری کند. فعال کردن ژن‌های نوروژنز بسیار مسئله‌ی قابل توجهی است چون بیشتر وقتی که شاگردان ما در حال مراقبه هستند، آنقدر در دنیای درونی تخیلات خود حضور دارند که مغزشان واقعاً باور می‌کند آنان در یک رویداد واقعی حضور دارند. شکل ۵,۱۵ را نگاه کنید و ببینید که کار هر یک از این ژن‌ها چیست و چرا برای سلامتی ما مهم است.

---

[69] Oxidative stress

CHAC1	**توازن اکسیداتیو را در سلول‌ها تنظیم می‌کند، به کاهش رادیکال‌های آزادی که باعث تنش اکسیداتیو می‌شوند (رایج‌ترین علت پیری)، کمک می‌کند. به ترمیم و تشکیل بهینه‌ی سلول‌های عصبی کمک می‌کند.**
CTGF	**به بهبود زخم‌ها، نمو استخوان‌ها و بازسازی غضروف و سایر انواع بافت پیوندی کمک می‌کند. کاهش بیان این ژن به سرطان و بیماری‌های خودایمنی مانند فیبرومیالژیا ربط دارد.**
TUFT1	**به ترمیم و بهبود کمک می‌کند از جمله به تنظیم سلول‌های بنیادی (سلول‌های تمایز نیافته‌ای که به انواع بافت‌های مورد نیاز بدن تبدیل می‌شوند). در فرایند معدنی‌سازی مینای دندان نقش دارد.**
DIO2	**در سلامت بافت جفت و عملکرد تیروئید نقش دارد (در تولید هورمون تیروئیدی T3 دخالت دارد). با کاهش مقاومت به انسولین به تنظیم متابولیسم کمک می‌کند و به این ترتیب وقوع بیماری متابولیکی و احتمال تمایلات مخرب و اعتیاد را کاهش می‌دهد. همچنین به تنظیم حال و هوا و خصوصاً افسردگی کمک می‌کند.**
C5orf66AS1	**تومورها را سرکوب می‌کند؛ به شناسایی و از بین بردن سلول‌های سرطانی کمک می‌کند.**

KRT24	**به ساختار سالم سلول ارتباط دارد. همچنین انواع خاصی از سلول‌های سرطانی (از جمله سلول‌های مشاهده شده در سرطان روده‌ی بزرگ) را سرکوب می‌ند.**
ALS2CL	**تومورها را سرکوب می‌کند، خصوصاً تومورهایی را که در کارسینومای سلول‌های سنگفرشی (نوعی سرطان پوست) دخالت دارند.**
RND1	**به سلول‌ها در سازماندهی مولکول‌هایی کمک می‌کند که سبب استحکام ساختارشان می‌شوند. همچنین به رشد سلول عصبی و سرکوب انواع خاصی از سلول‌های سرطانی (مثلاً سلول‌های یافت شده در سرطان گلو و سینه) کمک می‌کند.**

شکل ۵،۱۵

این‌ها همان ژن‌هایی هستند که طی کارگاه چهار روزه‌ی ما در تامپای فلوریدار در سال ۲۰۱۷ تنظیم شدند.

اگر شاگردان ما توانسته‌اند بیان ژن خود را تنها ظرف چند روز با ایجاد احساسات متعالی تغییر دهند، تصور کنید که اگر چند هفته این مراقبه را تمرین کنید چه نتیجه‌ای خواهید گرفت. اگر از تکنیک تنفس برای رهاسازی احساسات آشنای ذخیره شده در بدن (که طی سال‌ها فکر و احساس یکسان ایجاد شده‌اند) استفاده کنید و سپس هر روز حالت‌های جدید را از نظر احساسی فراخوانی کنید، با تمرین و تکرار این احساسات نامحدود به خود جدید و نرمال شما تبدیل خواهند شد.

مغزتان به افکار متفاوتی خواهد اندیشید که با احساسات متعالی‌تان برابر هستند. در نهایت با پذیرش این احساسات نامحدود بجای احساسات محدود و با درک این قضیه که شما دارید به ژن‌های جدیدی سیگنال می‌دهید و پروتئین‌های جدیدی می‌سازید (که مسئول تغییر ساختار و عملکرد بدن‌تان هستند)، می‌توانید معنای بیشتری به کارتان بدهید. این کار منجر به تقویت عزم شده و نتایج بهتری به شما خواهد داد.

این یک واقعیت علمی است که ما تنها از ۱,۵ درصد دی ان ای‌مان استفاده می‌کنیم. مابقی آن بی‌استفاده است. طبیعت هیچگاه چیزی را که قرار است از آن استفاده کند، هدر نمی‌دهد. به عبارت دیگر، اگر دی ان ای اضافی وجود دارد، این امر باید دلیلی داشته باشد – در غیر اینصورت حکمت لایتناهی طبیعت طی تکامل آن را از بین می‌برد (چون قانون جهان این است *اگر از چیزی استفاده نکنی، آن را از دست می‌دهی*). پس می‌توان ژن‌ها را گنجینه‌ای از قابلیت‌ها در نظر گرفت. بی‌نهایت ترکیب ژنی وجود دارد که می‌تواند با استفاده از آن ژن‌های خفته بیان شود. این ترکیب‌ها منتظرند تا شما فعال‌شان کنید. ژن‌هایی برای داشتن یک ذهن نخبه، طول عمر، عزم استوار، قابلیت شفا یافتن، داشتن تجربه‌های عرفانی، بازسازی بافت‌ها و اندام‌ها، فعال کردن هورمون‌های جوانی و افزایش انرژی و شادابی، حافظه‌ی تصویری و انجام کارهای غیرعادی وجود دارد.

تمام این‌ها برابر تخیل و خلاقیت شماست. اگر شما قبل از محیط به یکی از این ژن‌ها پیام دهید، بدن با بیان کردن ژن‌های جدید و ساختن پروتئین‌های جدید برای تجلی یک زندگی بهتر، قابلیت‌های بزرگ‌تری را شکوفا می‌کند. پس وقتی از شما می‌خواهم در حین شرطی کردن بدن

نسبت به ذهنیت جدید، احساسات متعالی خاصی را حس کنید، بدانید که وقتی احساس مورد نظر را پذیرا شدید، دارید درهای ژنتیکی خودتان را می‌زنید. پس شما را دعوت می‌کنم که تسلیم این فرایند شوید و بطور کامل در این تجربه درگیر شوید.

مراقبه‌ی شرطی کردن بدن به ذهنیت جدید

پیش از اینکه مراقبه‌ی رسمی را شروع کنیم، چند جلسه باید تمرین کنیم. در این جلسات چندین دستور العمل جداگانه وجود دارد تا بتوانید این مراقبه را مرحله به مرحله یاد بگیرید. وقتی بر هر مرحله تسلط پیدا کردید، می‌توانیم همه را با هم جمع کنیم. برای شروع روی صندلی خود صاف بنشینید و هر دو پای‌تان را صاف روی زمین بگذارید و یا در حالت نیلوفری[۷۰] (پاها بصورت ضربدری) بنشینید و بالشی زیر باسن‌تان قرار دهید. دست‌هایتان را در حالت آزاد روی پاهایتان قرار دهید. اگر دوست دارید می‌توانید چشمان‌تان را ببندید.

وقتی آماده‌ی شروع شدید، میان‌دوراه خود را بالا بکشید، یعنی همان کف لگنتان. (همان عضلاتی که برای رابطه‌ی جنسی و دفع از آن‌ها استفاده می‌کنید، برای احساس این عضله فرض کنید در هنگام ادرار بخواهید ادرار خود را متوقف کنید و مانع آن شوید، برای این کار شما از عضله کف لگنتان استفاده می کنید.)

---

[70] Lotus position

در این حالت نفس خود را حبس نکنید – عادی نفس بکشید. این عضلات را با تمام قدرت منقبض کرده و پنج ثانیه نگه دارید؛ سپس رهایشان کنید. این کار را دوباره و به همان مدت انجام دهید. بار دیگر آن را انجام دهید، پنج ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید. می‌خواهم روی این عضله کنترل آگاهانه داشته باشید، چون قرار است از آن استفاده‌ی متفاوتی کنید. به احتمال زیاد تا به حال به عضله میان‌دوراه خود توجه ای نکرده بودید بنابراین باید ابتدا با انجام این تمرین کنترل آن را یاد بگیرید.

حالا همراه با عضلات میان‌دوراه، عضلات پایین شکم‌تان را نیز منقبض کنید. قسمت پایین شکمتان را به سمت بالا و داخل بکشید و با این کار این دو مرکز اول را قفل کنید. پنج ثانیه نگه دارید و رها کنید. دوباره عضلات میان‌دوراه را به بالا و عضلات شکم را به داخل بکشید و فشار دهید. پنج ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید. این کار را یک بار دیگر تکرار کنید. یادتان باشد که در حین این کار باید به نفس کشیدن ادامه دهید – نفس‌تان را حبس نکنید.

این بار همراه با عضلات میان‌دوراه و عضلات پایین شکم، عضلات بالای شکم را نیز منقبض کنید. حالا دارید کل حفره‌ی شکم را سفت می‌کنید – سه مرکز اول. تمام این عضلات را پنج ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید. این کار را دوباره انجام دهید و این بار عضلات را کمی بیشتر منقبض کنید. پنج ثانیه نگه دارید و رها کنید. یک بار دیگر این کار را انجام دهید و وقتی عضلات را سفت کردید و نگه داشتید، ببینید می‌توانید عضلات را کمی سفت‌تر کنید. کمی نگه دارید و سپس رها کنید.

چون تجربه در شبکه‌های عصبی مغز ایجاد می‌کند، وقتی هر مرحله را انجام می‌دهید و به مراحل قبلی اضافه می‌کنید، دارید سخت افزار عصبی جدیدی در مغزتان نصب می‌کنید تا برای تجربه آماده باشید. شما باید ابتدا یاد بگیرید چگونه کنترل این عضلات را به دست بگیرید و سپس وارد فرآیند مراقبه شوید. مثل هر مهارت جدید این کار هم نیاز به تمرین دارد. پس از چند بار تمرین به خوبی می توانید کنترل این عضلات را به دست بگیرید و به راحتی آنها را منقبض و رها کنید. اما در ابتدا ممکن است کمی کنترل این عضلات و منقبض کردن آنها برایتان چالش برانگیز باشد.

از شما می‌خواهم که از همان عضلاتی استفاده کنید که سال‌هاست از آن‌ها استفاده می‌کنید؛ اما این بار به شیوه‌ای متفاوت. با این کار از این مراکز بهره می‌گیرید و انرژی‌ای را که از دیرباز در بدن‌تان ذخیره شده است، آزاد می‌کنید.

بعد از اینکه این تمرین را انجام دادید و این مهارت را به خوبی یاد گرفتید می توانید به مرحله بعد بروید و تمرین را عوض کنید. انگشت خود را روی سرتان قرار دهید و ناخن‌تان را درست روی مرکز جمجمه‌تان فشار دهید تا وقتی انگشت‌تان را برداشتید، یادتان باشد آن نقطه کجاست. یادتان باشد که توجه‌تان هر جا باشد، انرژی‌تان هم همانجاست؛ حالا این نقطه هدف شماست. دست‌تان را دوباره روی پاهایتان بگذارید و بدون اینکه عضله‌ای را منقبض کنید، یک نفس آرام و یکنخواهت از راه بینی بکشید. فقط از شما می‌خواهم که نفس‌تان را از میان‌دوراه به پایین شکم، سپس به بالای شکم، به مرکز سینه، به درون گلو و سپس به درون مغز دنبال کنید و درست به آن نقطه‌ای برسید که انگشت‌تان را رویش گذاشته بودید. وقتی به بالای سرتان برسیدید، نفس‌تان را حبس کنید و

توجه‌تان را روی بالای سرتان نگه دارید و بگذارید انرژی‌تان آگاهی‌تان را دنبال کند. ده ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید.

انگشت خود را دوباره روی سرتان بگذارید؛ سپس آن را بردارید و مطمئن شوید که وقتی انگشت‌تان را بر می‌دارید، جای آن نقطه را حس می‌کنید. دست‌تان را روی ران‌هایتان قرار دهید. یک بار دیگر بدون انقباض عضلات نفس بکشید. این بار وقتی از راه بینی دم را انجام می‌دهید، تصور کنید که دارید از آن مجرا انرژی را – مانند بالا کشیدن مایع از نی – به بالای سرتان می‌کشید. وقتی به بالای سرتان رسیدید، نفس‌تان را مانند قبل نگه دارید و بگذارید انرژی آگاهی‌تان را دنبال کند – سپس رها کنید.

حالا وقت آن است که همه را با هم ترکیب کنیم. با نفس بعدی، وقتی از راه بینی دم را انجام دادید، آن عضلات را همزمان به سمت بالا و داخل بکشید. ابتدا عضلات میان‌دوراه را قفل کنید، سپس عضلات شکم را منقبض کنید. وقتی دارید عضلات هر مرکز را فشار می‌دهید – و نیت‌تان این است که تمام آن انرژی ذخیره شده در پایین بدن را به سمت مغز بکشانید – نفس‌تان را از تمام این سه مرکز عبور دهید، برای این کار در هنگام عمل دم در ذهن تان تصور کنید که مانند یک نی دارید انرژی را به سمت بالا می کشید. همینطور که این عضلان را می‌فشارید و سه مرکز اول بدن را قفل می‌کنید، نفس‌تان را بالاتر برده و ابتدا به سینه (مرکز چهارم)، سپس به گلو (مرکز پنجم) و به مغز (مرکز ششم) ببرید. آن را تا بالای برستان ببرید و توجه‌تان را آن‌جا نگه دارید و همینطور

که عضلات حفره‌ی شکم را منقبض کرده‌اید، نفس‌تان را نگه دارید. حدود ده ثانیه نگه دارید و سپس در حین بازدم عضلات را رها کنید.

این تنفس را دست‌کم دو بار دیگر تکرار کنید؛ ابتدا عضلات سه مرکز اول را سفت کنید، نفس‌تان را از نخاع بالا کشیده و از تمام مراکز انرژی عبور داده و به بالای سرتان برسانید. سپس مدتی نفس‌تان را نگه دارید و در حین بازدم عضلات را رها کنید.

یادتان باشد که وقتی چنین می‌کنید، دارید از بدن‌تان به مثابه ابزاری از جنس آگاهی استفاده می‌کنید و نیت‌تان باید این باشد که ذهن را از بدن بیرون بیاورید. شما دارید انرژی‌ای را آزاد می‌کنید که در سه مرکز پایینی بدن‌تان گیر افتاده بود و دارید آن را به مراکز بالاتر می‌برید؛ جایی که می‌توانید در آن از این انرژی بجای بقا برای شفا دادن بدن یا آفرینش چیزهای جدید استفاده کنید.

پیش از اینکه مراقبه‌های متعدد این کتاب را شروع کنید، این مراقبه را چندین بار تمرین کنید چون به دردتان خواهد خورد. با خود صبور باشید؛ مانند هر چیزی که برای بار اول آن را یاد می‌گیرید، این را نیز باید چندین بار تمرین کنید تا در نهایت به آن مسلط شوید. در ابتدا ممکن است معذب شوید و از انجام دادن این تکنیک تنفس خوشتان نیاید. اما در نهایت اگر این تکنیک را به قدر کافی تمرین کنید، خواهید توانست تمام این گام‌ها را در یک حرکت خلاصه کنید.

می‌دانم که تکنیک‌های مختلفی برای تنفس وجود دارد و حتی ممکن است شما نیز در گذشته یک یا چند تای آن‌ها را با موفقیت اجرا کرده باشید. با این وجود خواهش می‌کنم این یکی را امتحان کنید، حتی اگر تکنیک دیگری وجود دارد که تکنیک مورد علاقه‌تان است؛ چون اگر کار جدیدی انجام دهید، می‌توانید تجربه‌ی جدیدی داشته باشید. و اگر هیچ کاری نکنید، هیچ چیزی به دست نخواهید آورد. بله این تکنیک دشوار است، اما وقتی در آن ماهر شدید، خواهید دید که ارزش این همه تلاش و زحمت را دارد.

بعد از اینکه تکنیک تنفس را انجام دادید و انرژی را به سمت بالا منتقل کردید آماده‌اید که مراقبه‌ی رسمی را انجام دهید. اگر خودتان مراقبه را انجام می‌دهید، در حین تمرین به آهنگی گوش دهید که شما را ترغیب کند و طول آن بین چهار تا هفت دقیقه باشد. سپس تمرکز خود را باز کنید و توجه خود را به بخش‌های مختلف بدن و نیز فضای اطراف بخش‌های مختلف بدن معطوف کنید. سپس به مثابه آگاهی محض وارد میدان یکپارچه شوید و در آن لحظه‌ی اکنون سخاوتمند بمانید؛ هیچ کس باشید، هیچ چیز باشید، هیچ جا باشید و در هیچ زمانی باشید.

حالا وقت آن است که چندین احساس متعالی را یک به یک در خود پرورش دهید و هر یک را بصورت احساسی فراخوانی کنید. یادتان باشد: هرچه احساس‌تان قوی‌تر باشد، ژن‌های خود را بهتر تنظیم خواهید کرد. بدن خود را تبرک کنید، زندگی‌تان را تبرک کنید، روح‌تان را تبرک کنید، آینده و نیز گذشته‌تان را تبرک کنید، چالش‌های زندگی‌تان را تبرک کنید و آن هوش کیهانی

درون‌تان را که به شما زندگی می‌بخشد، تبرک کنید. در آخر برای این زندگی جدید، قبل از آنکه تحقق یابد، شکرگزاری کنید.

فصل ۶: بررسی موردی: نمونه‌های زنده‌ی حقیقت

در گذر سال‌ها، متوجه شده‌ام که داستان‌ها کاربرد مهمی دارند: تقویت اطلاعات به شیوه‌ی عملی. شنیدن داستان تجربه‌ی اشخاص دیگر، تجربه را برای ما واقعی‌تر می‌کند. وقتی بتوانیم با چالش‌ها و موفقیت‌هایی که شخص در مسیر عبور از یک حالت آگاهی به حالت دیگر تجربه می‌کند، ارتباط برقرار کنیم، به این باور خواهیم رسید که تجربه‌ی مشابهی می‌تواند برای ما نیز رخ دهد. داستان‌ها ایده‌های موجود در آموزه‌ها را غیر فلسفی‌تر و شخصی‌تر می‌کنند.

بررسی‌های موردی‌ای که در ادامه خواهد آمد مربوط به افرادی واقعی است که اطلاعات فصول قبل را در عمل به کار بسته‌اند. آن‌ها ابتدا مفاهیم را به مثابه دانش فکری در ذهن خود فرا گرفته‌اند؛ سپس آن‌ها را به کار بسته و در بدن خود تجربه کرده‌اند؛ و در نهایت آن را در روح خود به حکمت تبدیل کرده‌اند. این افراد برای دستیابی به این تغییرات ماوراء طبیعی مجبور بوده‌اند بر بُعد یا محدودیتی در خود مسلط شوند – و اگر آن‌ها توانسته‌اند این کار را بکنند، شما هم می‌توانید.

جینی درد مزمن کمر و پای خود را شفا می‌دهد

جینی در روز نهم دسامبر سال ۲۰۱۳ در اتوبانی در لاس وگاس رانندگی می‌کرد که ماشینی از عقب با او برخورد کرد. او بلافاصله پدال ترمز را فشار داد، اما قدرت برخورد به حدی بود که منجر به برخورد او با خودروی جلویی شد و لذا ضربه را دو برابر کرد. او بلافاصله در پایین کمر خود احساس سوزش کرد و درد کم کم به پایین پایش منتقل شد. وقتی پزشکان رسیدند، او گفت درد

متوسطی دارد؛ اما طی چند روز آینده درد افزایش یافت و بالاخره به دردی مداوم و شدید تبدیل شد. او بیشتر در ناحیه‌ی پایین کمر احساس درد می‌کرد؛ دردی که در اثر فتق دیسک بین مهره‌ای (L4 و L5) ایجاد شده بود. همچنین درد تمام پای راستش را تا انگشتان پا فرا می‌گرفت.

جینی هفته‌ای سه بار نزد متخصص کایروپراکتیک[۷۱] می‌رفت، اما دردش بدتر شده بود. سپس نزد پزشک مدیریت درد رفت که برایش داروی شل کننده‌ی عضله تجویز کرد (مانند نورونتین (داروی درد اعصاب) و موبیک (نوعی داروی ضد التهاب غیر استروئیدی). پس از نه ماه، درد او همچنان شدید بود، پس مجبور شد در ناحیه‌ی کمر تزریقاتی انجام دهد. که این هم کارساز نبود.

در نتیجه‌ی این درد راه رفتن برای جینی سخت شده بود و تقریباً نمی‌توانست رانندگی کند. در خوابیدن هم مشکل داشت و تنها چهار یا پنج ساعت در شب می‌خوابید. درد مداوم پایین کمرش در حالت نشسته، در حین بلند کردن اجسام و یا در صورت ایستاد به مدت طولانی، شدیدتر می‌شد. گاهی تنها می‌توانست ۲۰ دقیقه پشت سر هم بنشیند. به خاطر تمام این مسائل، اول بیشتر روزهایش را در بستر می‌گذارند؛ وقتی روی سمت راست بدنش دراز می‌کشید و زانوهایش را خم می‌کرد، دردش کمی تسکین پیدا می‌کرد.

جینی نمی‌توانست از دو فرزند سه و پنج ساله‌اش مراقبت کند؛ همچنین نمی‌توانست مانند قبل کار کند. دیگر نمی‌توانست رانندگی کند و اگر می‌خواست جایی برود باید همسرش او را می‌رساند.

---

[۷۱] نوعی تکتیک درمانی است که در آن از ماساژ و اعمال فشار بر استخوان‌ها و ساختارهای بدن برای تسکین و بهبود دردهایی مانند دیسک کمر استفاده می‌شود. (م)

تمام این مسائل مشکلات مالی و تنش احساسی شدیدی در کل خانواده ایجاد کرده بود. جینی افسرده و خشمگین بود. جینی قبل از تصادف یک بار به کارگاه‌های من آمده بود و مراقبه‌هایش را انجام داده بود؛ اما بعد از تصادف از مراقبه دست برداشت، چون دردش به حدی شدید شده بود که نمی‌توانست بنشیند یا تمرکز کند.

پس از دو سال پزشکش به او گفت که برای ترمیم فتق دیسک کمرش نیاز به جراحی دارد. او به جینی گفت که اگر این کار جواب ندهد، می‌تواند به جراحی‌های دیگری مانند جوش دادن مهره‌ها[۷۲] فکر کند. جینی تصمیم گرفت که عمل اول را انجام دهد.

در عین حال همسر جینی او را متقاعد کرد که در یکی دیگر از سمینارهای پیشرفته‌ی من در سیاتل شرکت کند؛ این سمینار تنها یک هفته قبل از تاریخ عملش برگزار می‌شد. نشستن در حین پرواز بسیار دردناک بود، اما او تحملش کرد. جینی از دیدن دوستان قدیمی و آشنا شدن با دوستان جدید در این رویداد بسیار خوشحال بود، اما در عین حال ناراحت و غمگین بود چون نمی‌توانست به اندازه‌ی بقیه شوق و ذوق داشته باشد. او فقط می‌خواست چند مسکن بخورد و بخوابد. وقتی بعد از گردهمایی شب اول می‌خواست سالن را ترک کند، دوست خوبش جیل با شوق و امید به او گفت «جینی تو فردا همین‌جا خوب خواهی شد!» روز بعد از ساعت ۶ صبح کار را شروع کردیم. جینی تصمیم گرفت که دارو نخورد تا بتواند در مراقبه‌ها حضور پیدا کند و از تجربه‌اش لذت ببرد.

[72] Spinal fusion

متاسفانه درد شدید به او اجازه نمی‌داد در مراقبه‌ی اولش تمرکز کند؛ کار به جایی رسید که جینی از آمدن به سمینار پشیمان شده بود.

در مراقبه‌ی دوم بعد از صبحانه، اوضاع تغییر کرد. جینی تصمیم گرفت تسلیم شود و تمام قضاوت‌های خودش را دور بیندازد. مراقبه مانند همیشه با تمرین تنفس و بیرون کشیدن ذهن از بدن شروع شد؛ در این تمرین من به شرکت کنندگان گفتم که روی دو یا سه احساس منفی یا وجه محدود از شخصیت خود تمرکز کنند. از آن‌ها خواستم که تمام آن انرژی ذخیره شده در سه مرکز اول انرژی را از نخاع خود بالا فرستاده و به مغز برسانند – و در نهایت آن را به بالای سرشان آزاد کنند.

جینی ابتدا تصمیم گرفت روی خشم خود کار کند؛ احساسی که به باور خودش سبب شده بود این درد شدید در بدنش باقی بماند. طی مراقبه، او احساس کرد که انرژی از ستون فقراتش بالا می‌رود و سپس انرژی شدیدی را حس کرد که از طریق پشت سرش از بدنش خارج می‌شود. دومین احساسی که رویش کار کرد، درد بود. وقتی داشت از تنفس استفاده می‌کرد تا انرژی مربوط به این درد را از بدن به مغز برساند، همان انرژی‌ای را احساس کرد که هنگام کار کردن روی خشم، حس کرده بود؛ اما این بار انرژی را به رنگ روشن با رگه‌هایی از رنگ سرمه‌ای مشاهده می‌کرد. ناگهان احساس کرد که انرژی کُندتر شد و شدتش کاهش یافت. موسیقی عوض شد و بخش اصلی مراقبه آغاز گشت. جینی کاملاً ریلکس بود. او تمام انرژی را از بدن خود آزاد کرده بود.

مانند سابق، به گروه گفتم که اعضای مختلف بدن خود را در فضا حس کرده و فضای اطراف بدن‌شان را احساس کنند. سپس آن‌ها را به فضای سیاه لایتناهی یعنی میدان کوانتومی بردم. از آن‌ها خواستم که به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمانی تبدیل شده و هشیاری محض شوند – هشیار شوند که در این فضای وسیع بی‌پایان هشیارند. ابتدا وقتی دستور العمل‌ها را می‌دادم، جینی احساس می‌کرد شناور شده است. احساس شدیدی از آرامش و عشق بی قید و شرطی وجودش را فرا گرفت و حساب زمان و مکان از دستش خارج شد. او اصلاً جسمش را حس نمی‌کرد؛ دردی هم احساس نمی‌کرد. با این وجود او کاملاً حاضر بود و می‌توانست دستور العمل‌های من را بشنود و دنبال کند.

جینی بعدا به من گفت «تا آن موقع چنین چیزی را هرگز تجربه نکرده بودم. آنقدر عمیق بود که کلمات از بیانش قاصرند. حواسم تقویت شده بود و احساس می‌کردم به همه کس، همه چیز، همه جا و همه‌ی زمان‌ها متصل شده‌ام. من بخشی از کل بودم و کل بخشی از من بود. هیچ فاصله‌ای در کار نبود.»

جینی از بدن، محیط و زمان گذر کرده بود. آگاهی‌اش به آگاهی میدان یکپارچه وصل شده بود (جایی که می‌گفت در آن فقط کل وجود دارد و هیچ فاصله‌ای در کار نیست). او نقطه‌ی شیرین لحظه‌ی اکنونِ بخشنده را پیدا کرده بود و سیستم عصبی خودمختارش وارد عمل شده و شفایش داده بود.

در کارگاه‌های پیشرفته‌ی ما، افراد بعد از هر مراقبه دراز کشیده و تسلیم می‌شوند تا سیستم عصبی خودمختار بتواند وارد عمل شود و بدن‌شان را برنامه ریزی کند. در پایان این مراقبه، وقتی از همه خواستم که به بدن جدیدشان برگردند، جینی حیرت زده شده بود چون وقتی از زمین بلند شد – کاری که قبلاً به تنهایی نمی‌توانست انجامش دهد - دردی حس نمی‌کرد. او می‌توانست بدون مشکل راه برود.

موقع ناهار بود و استراحت اعلام کردیم، اما جینی حس غذا خوردن و حرف زدن نداشت. او هنوز از تجربه‌ی مراقبه‌اش در عجب بود. بعد از دو سال درد مداوم، خلاص شدن از درد احساس خیلی خوبی بود. او همزمان اشک شوق و حیرت می‌ریخت. دنبال دو تا از دوستانش می‌گشت تا خبر خوب را به آن‌ها بدهد و یکی از آن‌ها جیل بود (همان کسی که شب قبل مطمئن بود جینی شفا خواهد یافت). آن‌ها جینی را تشویق کردند که حرکاتی را امتحان کند که قبلاً بخاطر درد قادر به انجامشان نبود – و جینی توانست همه‌ی آن‌ها را بدون درد انجام دهد. در ادامه‌ی روز جینی دردی را احساس نکرد و همچنان به میدان یکپارچه متصل ماند.

عصر آن روز، جینی به همسرش زنگ زد؛ همسرش گفت که می‌دانسته که جینی خواهد توانست در این کارگاه از شر دردهایش خلاص شود. سپس با دوستانش شام خورد و وقتی خواست بخوابد، هیچ نوع داروی مسکن یا شل کننده‌ی عضله‌ای مصرف نکرد. او آن شب را برای بار اول در چند سال گذشته خوب خوابید و صبح با انرژی از خواب بیدار شد. روز بعد مراقبه در حال قدم زدن را تمرین کردیم (مراقبه‌ای که بعداً با آن آشنا شده و امتحانش خواهید کرد). جینی می‌توانست صاف

و بدون مشکل راه برود، بدون درد و سختی. نیازی به گفتن نیست که عمل جراحی را لغو کرد و دیگر درد سراغ بدنش نیامد.

دانیل حساسیت به امواج الکترومغناطیسی را از بین می‌برد

پنج سال قبل دانیل (به گفته‌ی خودش) «یک کارآفرین دیوانه و استرسی» بود که بیست و چند سال سن داشت و هر روز «با تمام قدرت» کار می‌کرد تا کسب و کار موفقی داشته باشد. ۶۰ ساعت کار در هفته برایش عادی بود. یک روز وقتی داشت پشت تلفن با تمام وجود داد و فریاد می‌کرد، احساس کرد چیزی در سمت راست سرش ترکید و بیهوش شد. وقتی به هوش آمد، نمی‌دانست چه اتفاقی افتاده است و چه مدت بیهوش بوده است، اما سرش داشت می‌ترکید. با خودش فکر کرد شاید استراحت حالش را خوب کند، اما چنین نشد.

عجیب بود که هر وقت به چیزی نزدیک می‌شد که فرکانس الکترومغناطیسی از خود ساطع می‌کرد (چیزهایی مانند گوشی موبایل، لپ تاپ، صفحه نمایش، میکروفون، دوربین، شبکه وایفای و دکل مخابرات)، سردردش شدت پیدا می‌کرد. اگر کسی نزدیک دانیل گوشی‌اش را جواب می‌داد، دانیل آن را حس می‌کرد. قبلاً هرگز چنین چیزی را تجربه نکرده بود – در واقع او قبلاً در حوزه‌ی کامپیوتر کار کرده بود و هرگز در نزدیکی تجهیزات الکتریکی احساس ناراحتی نکرده بود.

دانیل نزد چندین پزشک و متخصص رفته بود؛ اما هیچ یک از آن‌ها مشکلی در او پیدا نکرده بود. او چندین آزمایش خون، اسکن مغزی و معاینه‌ی فیزیکی را از سر گذرانده بود؛ اما جواب تمام این‌ها منفی درآمده بود. بعضی از پزشکان حرف او را باور نمی‌کردند و طوری نگاهش می‌کردند که انگار این علائم را از خودش درآورده است. بعضی از او می‌خواستند داروی ضد افسردگی مصرف کند، اما او قبل نمی‌کرد. آن‌ها به او می‌گفتند که این دردها ساخته و پرداخته‌ی ذهن خودش است.

سپس او نزد پزشکان جامع‌نگر[۷۳] رفت و آن‌ها به بیماری نادری تحت عنوان حساسیت به امواج الکترومغناطیسی (EHS) مشکوک شدند. وجود EHS همچنان در جامعه‌ی پزشکی محل منازعه است اما سازمان جهانی بهداشت آن را به رسمیت شناخته است. ساز و کار EHS هنوز شناخته شده نیست، اما وقتی این را در نظر بگیرید که ۷۸ درصد مغز از آب تشکیل شده است و آبی که حاوی مواد معدنی باشد (مانند مواد معدنی رایج موجود در بدن از جمله کلسیم و منیزیم)، رسانای الکتریسته است؛ و لذا ممکن است در افراد مبتلا به EHS، بار الکترومغناطیسی طبیعی به نوعی در نزدیکی اشیایی که امواج الکترومغناطیسی از خود ساطع می‌کنند، تشدید شود.

دانیل نیز مانند بسیاری از افراد دیگری که EHS دارند، علاوه بر سردرد، دچار درد مزمن و خستگی نیز می‌شد. او ۱۲ ساعت می‌خوابید اما وقتی بیدار می‌شد خسته و کوفته بود. یکی از این پزشکان به او توصیه کرد که ۴۰ نوع مکمل غذایی در روز مصرف کند تا با این اثرات سوء مقابله کنند؛ اما

---
[73] Holistic doctor

مکمل‌ها هم گرهی از کارش باز نکردند. او همچنان درد مداوم را حس می‌کرد. طولی نکشید که دانیل مجبور شد کسب و کارش را جمع کند. بدهی زیادی بالا آورد و تمام چیزهایی را که برای به دست آوردنشان تلاش کرده بود، از دست داد. در آخر ورشکسته شد و به ناچار به خانه‌ی مادرش رفت تا با او زندگی کند.

دانیل به من گفت «عملاً از زندگی کناره گیری کرده بودم. مانند زامبی‌ها شده بودم، چون عقلم کار نمی‌کرد، نمی‌توانستم تمرکز کنم، نمی‌توانستم کاری بکنم. هر کاری هم می‌کردم فایده‌ای نداشت و هر موقع تلاش می‌کردم به دنیای واقعی نزدیک شوم، سرم به شدت درد می‌گرفت.» در واقع دانیل به من گفت که هر موقع نزدیک چیزی می‌شد که از خود سیگنالی ساطع می‌کرد، سردردش هزار برابر بدتر می‌شد – تا حدی که از نظر احساسی نابود شده بود. دانیل بیشتر وقتش را روی تختی در اتاق کوچکی در خانه‌ی مادرش سپری می‌کرد، در حالیکه از شدت درد به خود می‌پیچید و گریه می‌کرد. می‌گفت «زندگی‌ام نابود شده بود. می‌دیدم که همه‌ی دوستانم ازدواج کرده‌اند، بچه دارند، ترفیع گرفته‌اند، خانه می‌خرند و همه چیز دارند.» وقتی به فکر خودکشی افتاد، دوستان و خانواده‌اش مجبورش کردند دنبال راه چاره‌ای باشد.

دانیل بخاطر خستگی، افسردگی و درد شدید، در هر روز حدود نیم ساعت انرژی داشت؛ پس تصمیم گرفت از این زمان استفاده کند تا بلکه چاره‌ای برای مشکلش پیدا کند. سه سال بعد از ظهور این علائم، دانیل کتاب من را خواند، کتابی تحت عنوان *شما خود دارونما هستید*[۷۴].

---

[74] You are the Placebo

در کارگاهی که اخیراً برگزار کردم دانیل را دیدم و به من گفت «جرقه‌ای در من زده شد. می‌دانستم راه حلم همین است.» پس شروع کرد به انجام مراقبه‌های تغییر باورها و برداشت‌ها[۷۵] که در آن کتاب در موردش حرف زده‌ام. درد دانیل به آرامی و به مرور زمان کمتر شد پس مراقبه را ادامه داد. پس از مدتی با مراقبه‌ی تبرک مراکز انرژی آشنا شد و آن را هم شروع کرد.

او به من گفت «بار اولی که این مراقبه را انجام دادم، اتفاقی افتاد که نمی‌دانستم چطور توضیحش دهم.» وقتی به مرکز ششم انرژی رسید، مانند آن بود که در درون سرش رقص نور به راه افتاده باشد. او بخش‌های مختلفی از مغزش را می‌دید که خاموش شده بودند و ناگهان روشن می‌شدند و با هم ارتباط برقرار می‌کردند. سپس باریکه‌ی بزرگی از نور که او آن را «نور عشق» می‌نامید، از بالای سرش بیرون زد. تجربه‌ی درونی‌اش در آن لحظه از خاطره‌ی تجربیات گذشته‌اش (که در وهله‌ی اول عامل درد او بودند) واقعی‌تر بود.

از آن لحظه به بعد دانیل متوجه تغییر شگرفی شد. بعد از مراقبه تا ده دقیقه دردی احساس نمی‌کرد. این دوره‌های عاری از درد به مرور طولانی‌تر شد تا اینکه چند ماه بعد دیگر دردی باقی نمانده بود. سپس او با خود فکر کرد که باید از مراقبه برای تغییر حالت درونی‌اش در مجاورت میدان‌های الکترومغناطیسی (که او را بیمار کرده بودند) استفاده کند. پس تصمیم گرفت که در کنار گوشی موبایل یا لپ تاپ مراقبه کند. ابتدا دردناک بود، اما باز هم مانند قبل به مرور بعد از مراقبه دردی احساس نمی‌کرد و سپس دوره‌های عاری از دردش طولانی‌تر شد.

---

[75] Changing beliefs and perceptions

در آخر دانیل آماده بود که گام بزرگ دیگری بردارد. او میزی را در یک دفتر اداری مشترک اجاره کرد تا فقط آنجا بنشیند و مراقبه کند؛ جایی که پر از امواج وایفای، کامپیوتر، مایکروویو و تمام انواع فرکانس‌های الکترومغناطیسی بود. چند هفته‌ی اول برایش سخت بود؛ اما متوجه شد که به مرور زمان آسان‌تر می‌شود. بعد از مدتی او پنج ساعت در روز را در همان محیط، بدون درد مراقبه می‌کرد. به مرور سردردهایش از بین رفت – و درد مزمن و خستگی‌اش هم رفع شد.

دانیل اکنون ۱۰۰ درصد شفا یافته است. او به سر کار باز گشته و از بدهی‌هایش نجات پیدا کرده است. نکته‌ی جالب داستان این است که: دانیل تنها یک ساعت الی یک و نیم ساعت در روز کار می‌کند، اما درآمدش بسیار بیشتر از زمانی است که با استرس تلاش می‌کرد زندگی‌اش را به زور به آن شکلی در آورد که دلش می‌خواست. او حقیقتاً از زندگی‌اش لذت می‌برد.

جنیفر در بیماری و در سلامتی

پنج سال پیش، پزشک جنیفر چندین بیماری جدید را در او تشخیص داد. جنیفر قبل از آن هم از مشکلات عدیده ای رنج می‌برد. در مجموع او به چند بیماری خودایمنی (لوپوس اریتماتوس و سندروم شوگرن با سندروم سیکا)، چند اختلال لوله‌ی گوراش (بیماری سلیاک، حساسیت به سالیسیلات و حسیاسیت به لاکتوز)، آسم مزمن، بیماری کلیه، آرتروز و سرگیجه مبتلا بود؛ سرگیجه‌اش گاهی آنقدر شدید می‌شد که استفراغ می‌کرد.

هر روزش پر از مشکل بود. حتی در مسواک زدن هم مشکل داشت، چون نیروی کافی نداشت تا دستش را مدتی طولانی در هوا نگه دارد. همسرش جیم اغلب موهایش را برایش شانه می‌کرد. وقتی جیم سر کار بود، جنیفر مجبور بود بعد از کار چرتی بزند تا نیروی کافی برای آشپزی کردن پیدا کند.

جنیفر می‌گفت «سخت‌تر از همه این بود که احساس می‌کردم مادر بدی هستم، چون هیچ کاری نمی‌توانستم برای پسرهایم انجام دهد – و این دلم را می‌شکست. مجبور بودم بیشتر ساعات آخر هفته را بخوابم تا بتوانم دوشنبه صبح به سر کار بروم.»

جنیفر تنها ۵۰ کیلو وزن داشت اما بخاطر آرتروز و آماس شدید زانو و مچ پایش نمی‌توانست خوب راه برود. بخاطر آرتروز و درد شدید، دیگر نمی‌توانست با دست راستش قوطی کنسروی باز کرده و یا سبزی پاک کند. گاهی روی تخت دراز می‌کشید و بازوهایش را به پاتختی می‌کوبید تا جلوی درد را بگیرد. بدنش مدام التهاب شدید داشت و حتی پزشکان متخصص هم به او گفته بودند کاری از دستشان ساخته نیست و جنیفر باید یاد بگیرد با این درد و رنج زندگی کند. این را هرگز به کسی نگفته بود، اما می‌ترسید مدت زیادی از عمرش باقی نمانده باشد. او آماده بود تسلیم شود، اما جیم اجازه نمی‌داد.

جیم هر شب در کتابها به دنبال راه حل‌های جایگزین می‌گشت و مدام جنیفر را تشویق می‌کرد که ادامه دهد. سپس جیم با کتاب *شما خود دارونما هستید* آشنا شد و داستان زنی را در آن خواند که

مشکلات مشابهی داشت و توانسته بود خود را شفا دهد. جنیفر و جیم توافق کردند که در کارگاه شرکت کنند.

دو ماه بعد، در ماه ژوئن ۲۰۱۴ جنیفر در کارگاهی در شهر سیدنی استرالیا شرکت کرد. حالش کمی بهتر شد و در کارگاه پیشرفته‌ای در مکزیک شرکت کرد. متاسفانه وقتی زمان کارگاه فرا رسید، سنگی به طول ۸,۵ میلی‌متر در کلیه‌اش به وجود آمد و پزشکش اجازه نداد سوار هواپیما شود. در نتیجه کارگاه را از دست داد، اما همچنان مراقبه‌هایش را انجام می‌داد (هر روز ۴,۵۰ دقیقه بیدار می‌شد) و سال بعد به همراه جیم در کارگاه پیشرفته‌ی استرالیا شرکت کردند.

او می‌گفت «یادم هست که شب اول به سختی از پله‌ها بالا رفتم و خود را به اتاق رساندم، همیشه همینطور بود. اما در پایان کارگاه مانند یک شخص سالم راه می‌رفتم و نیازی به داروی آسم هم نداشتم. یک روز قبل از اینکه به خانه برگردیم، جیم گفت که حالم خیلی خوب به نظر می‌رسد و باید غذاهای عادی را امتحان کنم. من هم با نگرانی این کار را کردم – و هیچ اثر سوئی نداشت! نه دردی، نه آسمی، نه دل‌پیچه‌ای، نه سردردی – هیچی! به نظرم این بهترین پیتزایی بود که در عمرم خورده بودم.»

جنیفر وقتی مراقبه می‌کرد واقعاً سنگ تمام می‌گذاشت. او مدام خود را روی امکان سلامتی تنظیم می‌کرد و حجم زیادی از انرژی را در تمام بدنش حس می‌کرد که می‌توانست تمام روز او را سر پا نگه دارد. در حین مراقبه، وقتی از شرکت کنندگان خواستم در این حالت وجودی جدید زندگی کنند، او تصور کرد که دارد با خوشحالی می‌دود و حتی برخورد پاهایش با زمین و صدای نفس‌هایش

را حس می‌کرد. در آخر مراقبه جنیفر داشت اشک شوق می‌ریخت. جنیفر بالاخره توانست بدنش را شرطی کند تا با افزایش انرژی، تغییر فرکانس، شرطی کردن بدن نسبت به ذهنیت جدید و پیام دادن به ژن‌های جدید برای ترمیم بدن، احساس بیماری را فراموش کند.

جنیفر می‌گفت «حالا غذای عادی می‌خورم و از ماه ژوئن سال ۲۰۱۵ تا کنون از داروی آسم استفاده نکرده‌ام. می توانم ۱۵ کیلومتر در روز راه بروم و وزنه‌های ۲۰ کیلویی بزنم. من دارم تمرین می‌کنم و هدفم این است که در نیمه ماراتن شرکت کنم و به زودی هم این کار را خواهم کرد.»

فلیشیا بر اگزمای شدید غلبه می‌کند

فلیشیا از زمانی که سه ماه عمر داشت پیوسته از اگزما و عفونت‌های پوستی رنج می‌برد. رهایی کوتاه مدتی در اثر رژیم سفت و سخت و مصرف دارو (کرم، استروئید، آنتی هیستامین، داروی ضد قارچ، آنتی بیوتیک و غیره) حاصل شده بود اما به نظر نمی‌رسید که زیاد دوام بیاورد.

در سال ۲۰۱۶ فلیشیا که پزشک ۳۴ ساله‌ای در بریتانیا بود، متوجه شد که محدودیت‌های حرفه‌اش خیلی اذیتش می‌کند. پس از یک دهه تجربه‌ی بالینی و ویزیت بیش از ۷۰۰۰۰ بیمار، او متوجه شد که بیمارانش نیز احساس مشابهی دارند. وقتی داشت دنبال راه حل‌های علمی رضایت بخش‌تر می‌گشت، با کارهای من آشنا شد. فلیشیا که از این امکان به وجد آمده بود و تشنه‌ی ایده‌ها و راهکارهای مستند جایگزین بود، در یکی از کارگاه‌های من ثبت نام کرد.

او می‌گوید «این رویداد زندگی‌ام را تغییر داد. به من ابزارهایی داد تا باورهای محدود قبلی‌ام راجع به خودم و قابلیت‌های حقیقی بدن انسان را مجدداً ارزیابی و بروزرسانی کنم.» تکنیک تنفس برایش از همه جالب‌تر بود. او می‌گوید «باید اعتراف کنم که ابتدا کمی بدبین بودم و به خودم اجازه نمی‌دادم بطور کامل تسلیم این فرایند شوم.»

طی ماه‌های آتی، فلیشیا مراقبه‌اش را هر روز انجام می‌داد. پوستش بهتر شده بود و با موفقیت توانسته بود رابطه‌ی جدیدی با زندگی‌اش ایجاد کند. او که ترغیب شده بود، دنبال راه‌های جدیدی می‌گشت تا در کار و بار پزشکی خودش رویکرد جامع‌نگرانه‌تری پیدا کند. اما در کمال تأسف متوجه شد که هیچ یک از سازمان‌های بیمه‌ی پزشکی در بریتانیا رویکردهای غیر متعارف را بیمه نمی‌کنند. فلیشیا گیر افتاده بود و در دسامبر ۲۰۱۶ اگزما و عفونت‌های پوستی‌اش دوباره خود را نشان داد.

با این وجود او مراقبه‌اش را ادامه داد و حتی در کارگاه پیشرفته ثبت نام کرد و قبل از حضور در کارگاه فیلم ذهنی خود را تهیه کرد (ابزاری قدرتمند برای تحقق چیزهای مختلفی که می‌خواهید؛ با این ابزار در فصل‌های بعدی آشنا خواهیم شد). او نیت‌های بسیار مشخصی برای آینده‌اش داشت؛ او تصاویری از پوستی سالم در سر داشت و همچنین تصویر میکروفونی را در ذهن داشت که آن را در دست گرفته و روی سِن «حقیقت را بی‌محابا با دیگران در میان گذاشته و آن‌ها را ترغیب می‌کند».

در روز اول کارگاه پیشرفته، تکنیک تنفس را اجرا کردیم تا غده‌ی پینه‌آل را فعال کنیم و این بار فلیشیا تصمیم گرفته بود که مردد نباشد و تماماً تسلیم این فرآیند شود. او تعریف می‌کند که «متوجه شدم تنفسم سریع‌تر شده است. انرژی خارق العاده‌ای در گلویم جمع شده بود. این انرژی شدت یافت و تا جایی پیش رفت که احساس می‌کردم گلویم می‌خواهد بسته شود. ترسیده بودم، پس بدنم را از این موقعیت خارج کردم و ادامه‌ی مراقبه را در همان حالت وجودی سابق سپری کردم.»

روز بعد در مراقبه‌ی آخر فلیشیا داشت به تکنیک نقشه‌ی مغزی[۷۶] مجهز می‌شد. او این را فرصت فوق العاده‌ای می‌دانست برای تجربه‌ی سطح کاملاً جدیدی از اطلاعات. او احساس می‌کرد در حرفه‌ای گیر افتاده است که محدودیت را تبلیغ می‌کند و با خود فکر می‌کرد: *اگر بتوانم به افراد بدبین و نیز به کسانی که باورم دارند نشان دهم که ما چقدر بی‌نهایت هستیم چه؟* او چنین فکری در سر داشت و می‌خواست به میدان یکپارچه وصل شود – با احساس متعالی آزادی و رهایی خالص – هر چه بادا باد.

وقتی مراقبه شروع شد، او خود را به روی امکان و به روی ناشناخته‌ها گشود. به سرعت متوجه شد که تنفسش دچار تغییر شده است و آن انرژی نفس‌گیر دوباره در گلویش جمع شده است. هر بار که این احساس شدیدتر می‌شد، بجای اینکه به آن اجازه دهد مانند روز قبل بر وی غلبه کند، مصمم‌تر می‌شد که در فرایند بماند. او بدنش را به لحظه‌ی حال برگرداند و از تمام مزاحمت‌ها

[76] Brain Mapping

چشم‌پوشی کرد؛ و تمام انرژی و هشیاری خود را روی وصل شدن به میدان، حقیقیت و عشق صرف کرد. بدنش مدام مقاومت می‌کرد، اما بعد از پیروزی مکرر در مبارزات درونش، بدنش در نهایت تسلیم شد.

او می‌گفت «آنچه من در آن طرف تجربه کردم انفجار نشاط‌آوری از انرژی در مغزم بود. دانستن مطلق بود، احساس عشق ناب؛ که همراه آن شدیدترین احساس شادی تمام زندگی‌ام ار تجربه کردم. مثل این بود که به خانه آمده باشم. داشتم این وحدت ژرف را تجربه می‌کردم. در تمام این مدت کاملاً از حواس بیرونی‌ام آگاه بودم. می‌شنیدم که دانشمندان پشت سرم می‌گفتند "سکته" است.» اعضای جدیدی به تیم دانشمندان عصب شناسی ما اضافه شده بود و قبل از آن چنین انرژی‌ای در مغز ندیده بودند.

فلیشیا به عنوان پزشک معمولا از شنیدن این کلمه نگران می‌شد؛ اما می‌دانست که در آن لحظه دارد حقیقت و آزادی مطلق را برای اولین بار تجربه می‌کند. تا چند ساعت بعد از مراقبه، تا چند ساعت کمی گیج بود اما از نظر فیزیکی از همیشه سبک‌تر بود.

اگر اسکن‌های مغزی تصاویر 7A-7C را در بخش رنگی کتاب نگاه کنید، می‌بینید که مغز فلیشیا دچار همان تغییرات کلاسیکی شده است که در هنگام وجود انرژی بالا در مغز، پدیدار می‌شوند. او از امواج بتای نرمال شروع می‌کند و سپس قبل از رسیدن به حالت گامای بالا، از امواج مغزی بتای بالا می‌گذرد. انرژی امواج مغزی گاما ۱۹۰ واحد از حالت عادی بیشتر است. ناحیه‌ی پیرامون غده‌ی پینه‌آل و نیز بخشی از مغز که مسئول پردازش احساسات قوی است، شدیداً فعال شده است.

طی چند روز آینده فلیشیا نوحی حس بی‌باکی و بازیگوشی را از درون خودش تجربه کرد. او همچنین زنجیره‌ای از هم‌زمانی‌ها[77] را تجربه کرد – از جمله تحقق صحنه‌ی فیلم ذهنی‌اش که در آن داشت روی صحنه سخنرانی می‌کرد. در واقع، بدون اینکه بدانم در فیلم ذهنی‌اش چنین چیزی بوده است، از او خواستم بالای صحنه بیاید و تجربه‌اش را به اشتراک بگذارد. وقتی به خانه برگشت، متوجه شد که اگزما دیگر آزارش نمی‌دهد.

می‌گفت «به پوستم نگاه کردم و تمام قرمزی‌هایی که چند روز قبل روی پوستم بود، کاملاً از بین رفته بود.» (به شکل 7D در بخش رنگی کتاب نگاه کنید. تصاویر اول قبل از رویداد گرفته شده‌اند. دسته‌ی دوم تصاویر روز بعد، بعد از رویداد، گرفته شده است. اگزمای او رفع شده است.)

فلیشا تا به امروز داروی دیگری مصرف نکرده و پوستش همچنان صاف و بدون مشکل است. زندگی‌اش همچنان دارد به شیوه‌های جدید، جالب و شگفت انگیز ادامه پیدا می‌کند.

فلیشیا به من گفت «بسیار شکرگزارم که همه‌مان نامحدودیم. حرفم را باور کنید، اگر یک پزشک بسیار تحلیلی بتواند انجامش دهد، همه می‌توانند.»

[77] synchronicity

فصل ۷: هوش قلبی

از زمانی که اجداد ما شروع کردند و تاریخ خود را روی دیوار غارها و لوح‌های سنگی به نگارش درآوردند، مانند نخی که از سوزن زمان رد شده باشد و زمان‌های مختلف را به هم وصل کرده باشد، قلب همیشه به عنوان نمادی برای سلامتی، حکمت، شهود، هدایت و هوش برتر بکار رفته است. مصریان باستان که قلب را ایِب (ieb) می‌نامیدند، بر این باور بودند که قلب و نه مغز مرکز زندگی و سرچشمه‌ی حکمت بشر است. اهالی بین النهرین و یونانیان هر دو قلب را جایگاه روح می‌دانستند. اما یونانیان آن را منبع مستقل گرمای درون بدن نیز می‌دانستند، حال آنکه اهالی بین النهرین بر این باور بودند که قلب تکه‌ای از گرمای خورشید است. آن‌ها حتی انسان‌ها را قربانی می‌کردند و طی این مراسم قلب فرد را در حالی که هنوز می‌زد در می‌آوردند و به خدای خورشید تقدیم می‌کردند. رومی‌ها می‌دانستند که قلب مهم‌ترین عضو حیاتی بدن است.

در قرن هفدهم در ابتدای انقلاب علمی، فیلسوف فرانسوی بنام رنه دکارت می‌گفت ذهن و بدن دو جوهر کاملاً متمایز هستند. مطابق این دیدگاه مکانیکی مردم قلب را یک دستگاه فوق العاده در نظر می‌گرفتند. ساز و کار پمپاژ خون توسط قلب بر ماهیت اصلی آن (یعنی پیوند بشر با هوش درونی) سایه افکند و آن را از اهمیت انداخت. پژوهش‌های علمی کم کم پیوند قلب را با احساسات، عواطف و خود بالاتر انسان از بین برد. اما علم جدید در چند دهه‌ی اخیر توانسته است اهمیت قلب

به عنوان منبع تولید کننده‌ی میدان الکترومغناطیسی را به کاربرد آن در برقراری ارتباط با میدان یکپارچه پیوند زده و درک کند.

ما می‌دانیم که قلب گذشته از نقش واضحی که در تداوم زندگی دارد، صرفا یک پمپ عضلانی نیست که خون را در بدن به گردش در می‌آورد. بلکه اندامی است که می‌تواند بر احساسات و عواطف ما تأثیر بگذارد. قلب اندامی حسی است که بر توانایی تصمیم گیری و نیز درک خود و دنیای بیرون کمک می‌کند. قلب نمادی است که از مکان، زمان و فرهنگ فراتر می‌رود. همه قبول دارند که وقتی به دانش درونی قلب وصل شویم، می‌توانیم از حکمت آن به عنوان سرچشمه ی عشق و هدایت استفاده کنیم.

شاید بپرسید که چرا در بین این همه اندام (مثل طحال، کبد یا کلیه) قلب تنها اندامی است که هوش دارد. از سال ۲۰۱۳ تا کنون بسیار تلاش کرده‌ایم تا انسجام و دگرگونی[۷۸] قلب را اندازه گیری کنیم؛ این دو مقوله در درک نقش قلب اهمیت زیادی دارند. تقریباً همه قبول دارند که احساسات متعالی قلب ما را به آگاهی عشق، عطوفت، شکرگزاری، شادی، وحدت، مقبولیت و بی‌خود شدن متصل می‌کنند. این احساسات ما را سرشار کرده و احساس کل بودن و ارتباط را به ما می‌دهند و جای احساساتی مانند استرس را می‌گیرند (احساساتی که جوامع را از هم جدا کرده و انرژی حیاتی ما را تمام می‌کنند). مشکل این است که این احساسات متعالی قلب اغلب بصورت

---

[78] transformation

اتفاقی بروز می‌کنند – و به چیزهایی در محیط بیرونی ما وابسته هستند – و چیزی نیستند که هر موقع خواستیم، بتوانیم آن‌ها را ایجاد کنیم.

بدون شک حفظ تعادل ذهنی و احساسی در دنیای پرسرعت، پر از استرس، کارآیی-محور و در فرهنگ عجله اتمام سریع کارها، امر دشواری است؛ و فقدان تعادل می‌تواند مضرات زیادی برای سلامتی داشته باشد. برای مثال در اواخر قرن بیستم، افراد اندکی در اثر بیماری قلبی فوت می‌کردند، حال آنکه در حال حاضر یکی از عوامل اصلی مرگ و میر زنان و مردان، بیماری قلبی است. هر ساله در ایالات متحده‌ی آمریکا، بیماری‌های قلبی هزینه‌ای بالغ بر ۲۰۷ میلیارد دلار را در قالب خدمات مراقبت سلامت، دارو و در اثر کاهش کارآیی افراد، به کشور تحمیل می‌کند. استرس یکی از عوامل اصلی بیماری قلبی است و دارد به شدت فراگیر می‌شود. خوشبختانه برای این مشکل، پادزهری وجود دارد. در بررسی‌هایی که روی وجوه مختلف انسجام قلبی انجام داده‌ایم، معلوم شده است که می‌توانیم مستقل از شرایط محیط بیرون، حالت درونی خود را تنظیم کنیم. ایجاد انسجام قلبی نیز مانند هر مهارت دیگری نیازمند شناخت، کاربرد و تمرین است.

مسئله‌ای که در درک قلب زیاد به ما کمک کرده است، کارهای پیشرفته و خارق العاده‌ی موسسه‌ی هارت‌مث[۷۹] بوده است. موسسه‌ی HMI یک سازمان پژوهشی و تحصیلی غیر انتفاعی است که در راستای درک بهتر انسجام قلب-مغز کار می‌کند. HMI از سال ۱۹۹۱ تا کنون ابزارهای علمی و قابل اعتمادی را توسعه داده است که به افراد کمک می‌کنند شکاف بین قلب و ذهن‌شان را پر

[79] heartmath

کرده و نیز پیوندشان را با قلب‌های دیگران تعمیق بخشند. مأموریت آن‌ها این است که به افراد کمک کنند سیستم‌های جسمی، ذهنی و احساسی خود را از طریق رهنمون‌های شهودی قلب، با هم وارد تعادل و توازن کنند.

اساس همکاری ما بر این باور مشترک استوار است که برای ایجاد آینده‌ای جدید، شخص باید نیت مشخص (مغز منسجم) و احساس متعالی (قلب منسجم) داشته باشد. تحقیقات HMI ثابت کرده است که با ترکیب نیت یا فکر (که همانطور که خواندید، مانند بار الکتریکی عمل می‌کند) با احساس یا عاطفه (که می‌دانید بار مغناطیسی است)، می‌توانیم انرژی زیستی خود را تغییر دهیم – و وقتی انرژی‌مان را تغییر دادیم، می‌توانیم زندگی‌مان را تغییر دهیم. وحدت این دو جزء است که اثرات قابل اندازه گیری روی ماده می‌گذارد و وضعیت زیستی ما را از زندگی در گذشته‌ی آشنا خارج کرده و به زندگی در آینده‌ی جدید می‌رساند. ما در کارگاه‌هایمان در سراسر دنیا به شرکت کنندگان می‌آموزیم که چگونه این حالت‌های وجودی متعالی را حفظ و نگهداری کنند تا دیگر قربانی شرایط نبوده و از این احساس به آن احساس سرگردان نباشند؛ و بعنوان آفریننده‌ی واقعیت خود عمل کنند. این همان فرایندی است که طی آن می‌توانیم حالت وجودی جدیدی را ایجاد کنیم – حالت وجودی یا شخصیت جدید که به نوبه‌ی خود واقعیت شخصی جدیدی ایجاد می‌کند.

طی چند سال اخیر، یکی از اهداف اصلی ما از همکاری با HMI این بوده است که به شاگردان‌مان یاد دهیم چگونه به اختیار خود امری بنام انسجام قلبی را تنظیم و حفظ کنند. انسجام قلبی، مانند ضربات منظمی که بر طبل وارد می‌شود، به عملکرد فیزیولوژیکی قلب اشاره می‌کند که سبب ایجاد

ضربان پایدار، موزون و منظم در آن می‌شود (عکس این حالت، یعنی وقتی قلب به شیوه‌ای منظم کار نکند، عدم انسجام قلبی نام دارد). وقتی انسجام قلبی در ما وجود داشته باشد، می‌توانیم به «هوش قلبی» دسترسی پیدا کنیم، چیزی که HMI اینگونه تعریفش می‌کند:

> **جریان هشیاری و بصیرتی که وقتی ذهن و احساس از طریق فرایندی که خودمان آغازگر آن هستیم، وارد تعادل و انسجام می‌شوند، تجربه‌اش می‌کنیم. این شکل از هوش به عنوان دانش مستقیم و شهودی تجربه می‌شود که خود را در فکر و احساسات مفید برای ما و دیگران، نشان می‌دهد.**

همانطور که در این فصل خواهید دید، انسجام قلبی مزایای متعددی دارند، از جمله کاهش فشار خون، بهبود توازن سیستم عصبی و هورمونی و بهبود عملکرد مغز. وقتی مستقل از شرایط محیط بیرونی‌تان احساسات متعالی را حفظ و نگهداری می‌کنید، می‌توانید به نوعی شهود رده-بالا دسترسی پیدا کنید که درک بهتری از خود و دیگران به شما می‌دهد، از بروز الگوهای استرس‌زا در زندگی جلوگیری می‌کند، وضوح ذهنی را افزایش می‌دهد و تصمیم گیری را تقویت می‌کند. علاوه بر یافته‌های تحقیقاتی HMI، داده‌های ما نیز نشان می‌دهد که حفظ احساسات قلب-محور سبب بیان ژن‌های سالم‌تر می‌شود.

انسجام قلب از ضربان یکنواخت و منسجم قلب و در اثر پرورش، تمرین و حفظ احساسات متعالی شروع می‌شود؛ این احساسات عبارتند از شکرگزاری، ستایش، سپاسگزاری، رغبت، آزادی، مهربانی، بی‌خودی، عطوفت، عشق و شادی. مزایای این ضربان منسجم در تمام سیستم‌های بدن خود را

نمایان می‌کنند. بسیاری از ما دانسته یا نادانسته هر روز احساساتی مانند ناراحتی، خشم و ترس را تمرین می‌کنیم. چرا به جای این کار احساسات شاد، عاشقانه و دگرخواهانه را ایجاد و حفظ نکنیم؟ آیا این کار در نهایت نظم درونی جدیدی در ما ایجاد نمی‌کند و منجر به سلامتی و سعادت بیشتر نمی‌شود؟

پل قلبی

همانطور که در فصل مربوط به تبرک مراکز انرژی خواندیم، قلب که دقیقا در عقب دنده‌ها قرار دارد، مرکز چهارم انرژی بدن است. قلب پلی است بین ما و سطوح بالاتر هشیاری و انرژی و نیز مرکزی است که الوهیت ما از آنجا آغاز می‌شود. قلب محل تقاطع سه مرکز پایین بدن (که به بدن خاکی ما ربط دارند) و سه مرکز بالای بدن (که به خود والای ما مرتبط هستند) به شمار می‌رود. قلب پیوند ماست با میدان یکپارچه و نشانگر وحدت دوگانگی یا قطبیت ماست. در قلب است که جدایی، تفرقه و انرژی قطبی با هم ادغام شده و یکی می‌شوند – در اینجاست که متضادهایی مانند یین و یانگ[۸۰]، خوب و بد، مثبت و منفی، مرد و زن و گذشته و آینده به وحدت می‌رسند.

وقتی قلب به انسجام دست پیدا کرد، مغز به آن واکنش نشان می‌دهد؛ که این نیز اثر مثبت خود را روی تمام اندام‌های بدن می‌گذارد. سپس مغز و قلب با هم کار کرده و باعث می‌شوند شما

---

[80] Yin and Yang

احساس کل بودن، ارتباط و رضایت کنید – نه فقط در درون بدن‌تان، بلکه در رابطه با همه چیز و همه کس. وقتی در حالت قلب-محور قرار داشته باشید، نوعی احساس کل بودن در شما ایجاد می‌شود که هر نوع احساس فقدان و کمبودی را از میان بر می‌دارد. از این حالت سازنده‌ی کل بودن یا وحدت، اتفاقات جادویی راه خود را به زندگی شما باز می‌کنند، چون شما دیگر در دوگانگی به سر نمی‌برید – شما دیگر منتظر نیستید تا چیزی در بیرون، شما را از احساسات درونی فقدان، پوچی و جدایی خلاص کند. بلکه دارید با خود ایده‌آل و جدید خود آشنا می‌شوید و تجربه‌های جدیدی برای خود رقم می‌زنید. اگر بتوانید هر روز طی این فرایند سازنده، به قدر کافی مرکز قلب‌تان را فعال کنید، به مرور احساس خواهید کرد که آینده‌ی مورد نظرتان از قبل تحقق یافته است. اگر احساس کامل بودن کنید، چطور ممکن است کمبود یا فقدانی داشته باشید؟

اگر سه مرکز اول ما نشانگر ماهیت حیوانی‌مان بوده و بر قطبیت، تضاد، رقابت، نیاز و فقدان مبتنی باشند، مرکز چهارم آغازگر مسیر ماست به سمت ماهیت معنوی‌مان. از درون مرکز قلب است که می‌توانیم ذهن و انرژی‌مان را از حالت خودخواهانه به حالت عاری از خود تغییر دهیم و سپس کمتر تحت تأثیر جدایی یا دوگانگی باشیم و در زمان تصمیم گیری تمایل بیشتری به رعایت خیر و صلاح همگان از خود نشان دهیم.

همه‌ی ما یک یا چند بار در زندگی خود آگاهی مرکز قلب را حس کرده‌ایم. این انرژی به احساس خودشکوفایی ربط دارد و بین شما و محیط صلح برقرار می‌کند. وقتی احساسات مرتبط با قلب را پذیرا شویم – احساساتی که باعث می‌شوند ببخشیم، پرورش دهیم، خدمت کنیم، اهمیت دهیم،

کمک کنیم، از خود گذشت نشان دهیم، عشق بورزیم و اعتماد کنیم – از احساس کمال و کل بودن لبریز می‌شویم. به باور من این ماهیت ذاتی ما انسان‌هاست.

هومئوستازی، انسجام و انعطاف

همانطور که آموختید، سیستم عصبی خودمختار یعنی بخش غیر ارادی سیستم عصبی، خود دو بخش دارد: سیستم عصبی سمپاتیک و سیستم عصبی پاراسمپاتیک. می‌دانید که وقتی سیستم عصبی سمپاتیک فعال شود، کارها و واکنش‌های ناخودآگاه بدن مانند افزایش تعداد تنفس، بالا رفتن ضربان قلب، تعریق اضافی، گشاد شدن مردمک و غیره را تنظیم می‌کند. عملکرد اصلی آن این است که واکنش ستیز و گریز را در هنگام بروز خطر واقعی یا خیالی ایجاد کند. این سیستم ما را از محیط بیرون محافظت می‌کند. سیستم عصبی پاراسمپاتیک مکمل سیستم عصبی سمپاتیک است و دقیقاً عکس آن عمل می‌کند. نقش آن ذخیره‌ی انرژی، ریلکس کردن بدن و کم کردن کارهای سیستم سمپاتیک است که به انرژی بالایی نیاز دارند. سیستم پاراسمپاتیک از محیط درونی‌مان محافظت می‌کند. اگر سیستم عصبی خودمختار را به یک خودرو تشبیه کنیم، سیستم پاراسمپاتیک ترمز آن است و سیستم سمپاتیک گاز. هر دو شاخه‌ی سیستم عصبی خودمختار مدام بین مغز و قلب ارتباط برقرار می‌کنند. این دو سیستم یعنی سمپاتیک و پاراسمپاتیک همیشه برای برقراری هومئوستازی (تعادل نسبی بین تمام سیستم‌ها) در بدن تلاش می‌کنند.

وقتی هومئوستازی در بدن برقرار باشد، ما در محیط کنونی‌مان احساس راحتی و امنیت می‌کنیم. در هنگام برقراری هومئوستازی یعنی وقتی تمام سیستم‌های بدن بصورت هماهنگ کار می‌کنند و حداقل انرژی به اتلاف می‌رسد، می‌توانیم بصورت ارادی بر سیستم عصبی تأثیر بگذاریم و کاری کنیم که انسجام ایجاد کند. برای حس کردن این احساس انسجام، پیوندهای عصبی بین قلب و مغز باید بصورت بهینه، متوازن و هماهنگ کار کنند. وقتی قلب به شیوه‌ای منظم و منسجم بزند، سیستم عصبی خودمختار را نیز منسجم می‌کند؛ و آن نیز به نوبه‌ی خود با ایجاد احساس خلاقیت، تمرکز، عقلانیت، هشیاری و آمادگی برای یادگیری، عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد.

همانطور که می‌دانید عدم انسجام نقطه‌ی مقابل انسجام است. وقتی قلب بصورت نامنسجم بزند، ما از تعادل خارج می‌شویم و احساس بی‌قراری، دلهره و بی‌تمرکزی می‌کنیم. چون در این حالت بدن در راستای بقا عمل می‌کند، ما بیشتر بصورت حیوانی و بدوی کار می‌کنیم و احساسات قلب‌محوری مانند انسانیت و معنویت در ما ایجاد نمی‌شود. عدم انسجام از استرس ناشی می‌شود و استرس واکنش بدن و ذهن به گسست‌ها و مشکلات محیط بیرونی است. اگر سیستم عصبی پاراسمپاتیک در زمان احساس امنیت فعال شود، سیستم عصبی سمپاتیک در زمان احساس ناامنی فعال می‌گردد. استرسی که ما در زمان احساس ناامنی تجربه می‌کنیم لزوما به رویداد مربوطه ربطی ندارد، بلکه از بروز واکنش‌های احساسی مدیریت نشده به آن رویداد ناشی می‌شود.

در زمان هومئوستازی می‌توان بدن را یک دستگاه پیچیده و تنظیم شده در نظر گرفت؛ اما وقتی احساساتی مانند تنفر، خشم، حسادت، بی‌قراری و ناراحتی تداوم یابند، تعادل درونی ما از بین می‌رود.

به آخرین باری که استرس را تجربه کرده‌اید فکر کنید؛ به احتمال زیاد این احساس مانند نوعی ریتم تکه تکه شده به نظر رسیده است. (در واقع وضعیت برای قلب دقیقا اینچنین است – قلب ریتم تکه تکه و نامنظمی پیدا می‌کند). در صورت مزمن شدن استرس، بدن در برقراری هومئوستازی به مشکل بر می‌خورد و ممکن است ما چندین مورد از علائم مرتبط با استرس را تجربه کنیم. این استرس مداوم از میدان انرژی نامرئی پیرامون بدن ما برداشت کرده و نیروی حیاتی آن را تمام می‌کند؛ در نتیجه وقت یا انرژی کافی برای ترمیم بازسازی برای بدن باقی نمی‌ماند. در نتیجه‌ی اتکای بدن به هورمون‌های استرس، ما در چرخه‌ی اعتیادآوری گرفتار می‌شویم که در آن عدم انسجام و آشفتگی کم کم برایمان عادی می‌شود؛ اما به چه قیمتی؟

اثرات بلندمدت استرس می‌تواند فاجعه بار باشد. بر اساس تحقیقی که کلینیک مایو[۸۱] روی افراد مبتلا به مشکلات قلبی انجام داده است، استرس روانی قوی‌ترین شاخص پیش بینی کننده‌ی رویدادهای قلبی آینده به شما می‌رود؛ از جمله‌ی این رویدادها می‌توان به مرگ قلبی، ایست قلبی و حمله‌ی قلبی اشاره کرد. بسیاری از مردم آنقدر در حالت استرس مزمن زندگی می‌کنند که تا وقتی به حمله‌ی قلبی دچار نشوند، حتی متوجه نمی‌شوند که دارند با استرس بالا زندگی می‌کنند.

[81] Mayo Clinic

پس منطقی است اگر بگویم که وقتی قلب برای مدت طولانی بصورت نامنسجم بزند و بدون توازن و نظم کار کند، دیر یا زود از کار خواهد افتاد.

آنچه در مدیریت استرس کلیدی به شمار می‌رود، انعطاف است و HMI آن را اینگونه تعریف می‌کند «ظرفیت آماده شدن برای، بهبود پیدا کردن و سازگار شدن در مواجهه با استرس، خصومت، ضربه روحی یا چالش‌ها.»

انعطاف و مدیریت احساسات هر دو در فرایندهای فیزیولوژیکی مهم حائز اهمیت هستند؛ یعنی اینکه بدن پس از واکنش استرس با چه سرعتی خود را باز می‌یابد و نیز یعنی توانایی ما در حفظ سلامتی و هومئوستازی.

HRV: ارتباط بین قلب و مغز

به ما گفته‌اند مغز بر وضعیت زیستی بدن حکم‌فرمایی می‌کند. این گفته تا حدودی درست است، اما قلب اندامی خودکار است، یعنی ضربان قلب از خود قلب نشئت می‌گیرد و نه از مغز. برای مثال واضح است که در تمام گونه‌ها می‌توان قلب را از بدن خارج کرده و در محلولی نمکی تحت عنوان محلول رینگر نگه‌داری کرد؛ در این محلول قلب مدتی طولانی به تپش ادامه خواهد داد – حال آنکه هیچ پیوند عصبی با مغز ندارد. در جنین انسان، قلب از زمانی شروع به زدن می‌کند که مغز حتی شکل هم نگرفته است (حدود هفته‌ی سوم)؛ فعالیت الکتریکی مغز جنین تا هفته‌ی پنجم و

ششم شروع نمی‌شود. این نشان می‌دهد که قلب می‌تواند این توانایی را دارد که ارتباط خود را با سیستم عصبی مرکزی آغاز کند.

یکی دیگر از ویژگی‌های منحصر بفرد قلب این است که قلب اعصابی از هر دو زیرشاخه‌ی سیستم عصبی خودمختار دارد، یعنی هر تغییری که در سیستم‌های عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک ایجاد شود، بر طرز کار تک تک ضربان‌های قلب اثر می‌گذارد. این مسئله از این جهت حائز اهمیت است که هر احساسی که تجربه می‌کنیم (خواه از آن آگاه باشیم و خواه نباشیم) بر ضربان قلب اثر می‌گذارد و این تغییر ضربان نیز مستقیما به اطلاع سیستم عصبی مرکزی می‌رسد.

به این ترتیب، قلب، سیستم لیمبیک و سیستم عصبی خودمختار ارتباط نزدیکی با هم دارند. (در ضمن لازم به ذکر است که سیستم لیمبیک – جایگاه سیستم عصبی خودمختار – مغز عاطفی نیز نامیده می‌شود، بنابراین وقتی احساسات خود را تغییر می‌دهید، بر عملکرد سیستم خودمختارتان اثر می‌گذارید). امروزه علم با دقت حدود ۷۵ درصد می‌تواند با بررسی فعالیت ضربانی قلب با استفاده از تحلیل تغییر پذیری ضربان قلب، احساسات افراد را پیش بینی کند.

HVR (تغییر پذیری ضربان قلب) پدیده‌ای فیزیولوژیکی است که با استفاده از آن می‌توان چالش‌های محیطی و روانی را بر اساس تغییرات دوره‌های قلبی اندازه گیری کرد. HVR کاربردهای فراوانی دارد؛ می‌تواند انطاف پذیری سیستم عصبی و قلب را نشان دهد (که نشانگر سلامتی یا تناسب ماست) و نیز می‌تواند نشان دهد که ما چقدر در برقراری تعادل بین زندگی ذهنی و عاطفی خود موفق عمل کرده‌ایم. با بررسی ریتم‌های قلبی بدست آمده از HRV، دانشمندان می‌توانند

الگوهایی را کشف کنند که به تعمیق درک ما از پردازش احساسات در انسان و نیز اثرات احساسات و عواطف روی سلامتی‌مان کمک می‌کند. به این ترتیب، تحقیقات مداوم HRV پنجره‌ی منحصر بفردی به ما می‌دهد که از درون آن می‌توانیم ارتباط بین قلب، مغز و احساسات را بررسی کنیم.

تحقیقاتی زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد داشتن سطح متوسطی از تغییرپذیری باعث می‌شود ما بهتر بتوانیم خود را با چالش‌های زندگی سازگار کنیم. اما سطح پایین تغییرپذیری قلبی شاخص قوی و مستقلی است که از بروز مشکلات سلامتی در آینده خبر می‌دهد، من جمله مشکلاتی که سبب مرگ و میر می‌شوند. HRV پایین همچنین با بیماری‌های متعددی در ارتباط است. در جوانی نرخ تغییرپذیری انسان بالاست، اما با افزایش سن این نرخ کاهش پیدا می‌کند. الگوهای HRV آنقدر ثابت و پایدار هستند که وقتی دانشمندان به آن‌ها نگاه می‌کنند، عموماً می‌توانند سن فرد را با ضریب خطای دو سال تشخیص دهند.

مدت‌ها بود که ریتم ثابت قلب نشانه‌ای از سلامتی تلقی می‌شد، اما حالا می‌دانیم که ریتم قلب در هر ضربان تغییر می‌کند، حتی در حین خواب. محققین HMI طی سال‌ها تحقیق، با بررسی فضای بین ضربان‌های قلب در گراف‌های HRV و نه با نگاه کردن به قله‌های مرتبط با خود ضربان‌ها، اطلاعات رمزگذاری شده در فواصل بین ضربه‌ها را کشف کرده‌اند. این اطلاعات چیزی شبیه کُد مورس است که در آن ارتباط بر اساس فاصله‌ی بین انتقال‌ها برقرار می‌شود. در رابطه با قلب، فواصل بین ضربه‌ها اطلاعات پیچیده‌ای هستند و برای برقراری ارتباط بین مغز و بدن بکار می‌روند.

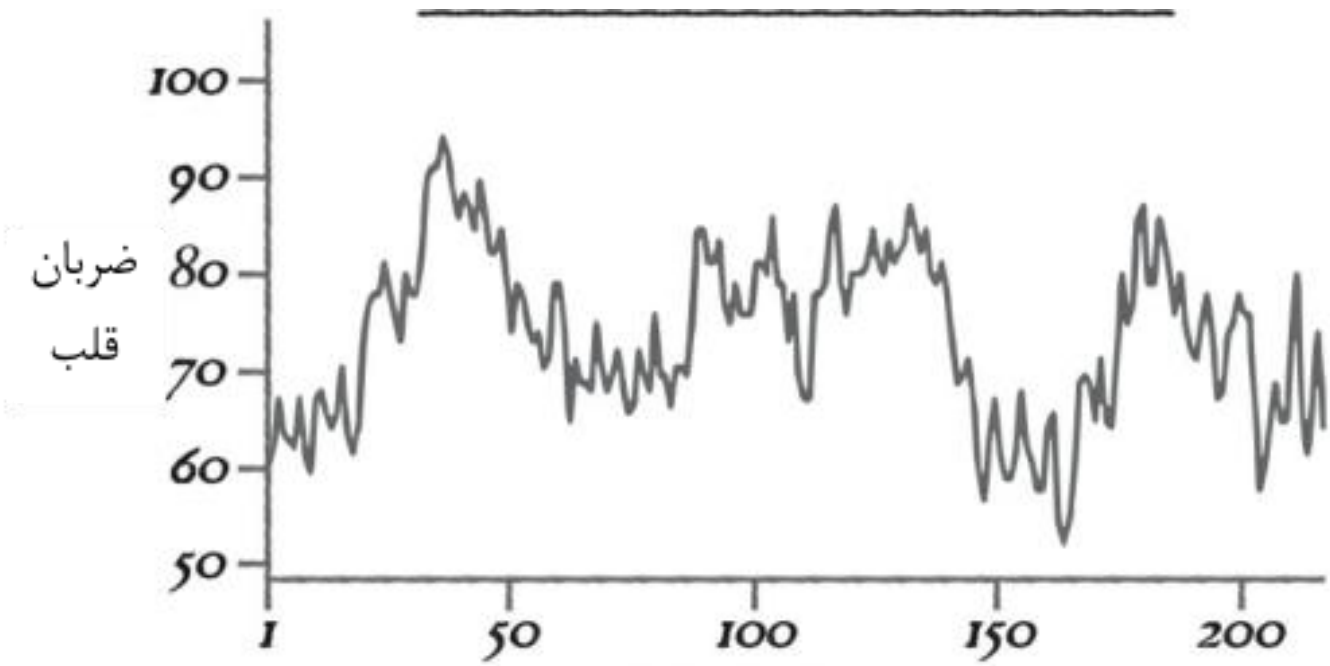
محققین HMI در دهه ۱۹۹۰ پی بردند که وقتی افراد روی ضربان قلب خود تمرکز می‌کنند و احساسات متعالی مانند ستایش، شادی، شکرگزاری و عطوفت را در خود ایجاد می‌کنند، این احساسات را می‌توان به صورت الگوهای منسجمی در ریتم قلب مشاهده کرد. عکس همین قضیه در رابطه با احساسات استرس‌زا صدق می‌کند و این احساسات باعث می‌شوند ریتم قلب نامنسجم شده و ناهموار و نامنظم به نظر برسد. این کشف حالت‌های احساسی را به الگوهای HRV پیوند داد (بنگرید به شکل ۷٫۱).

محققین همچنین مشاهده کردند که نرخ ضربان قلب (تعداد ضربه در دقیقه) و ریتم قلب دو واکنش بیولوژیکی جدا از هم هستند. برای مثال ممکن است شخصی ضربان قلب بالایی داشته باشد، اما در عین حال قلبش منسجم بزند؛ بنابراین مشخص شد که ریتم‌های قلبی می‌توانند حالت‌های درونی منسجمی در بدن ایجاد کنند.

الگوهای ریتم قلبی

عدم انسجام HRV

ناراحتی، دلهره، نگرانی، آزردگی

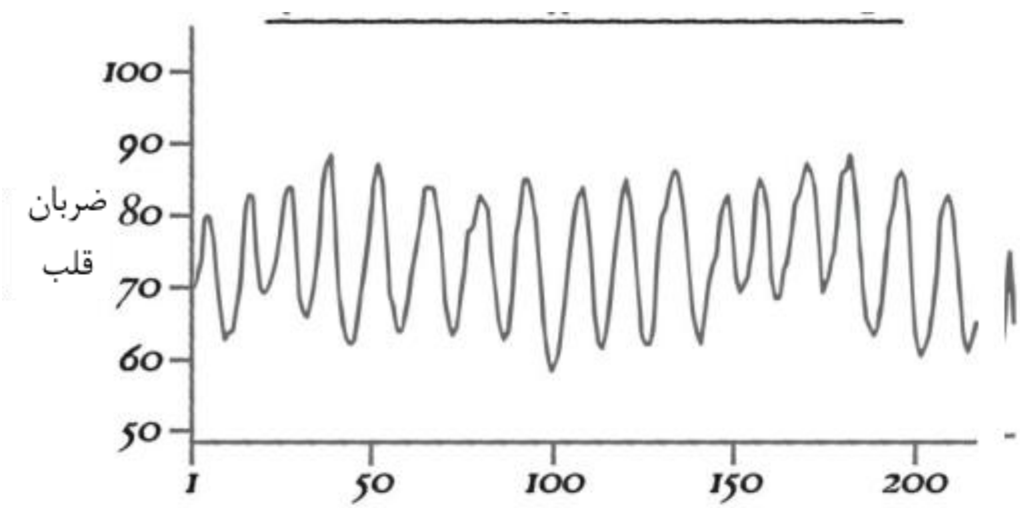


زمان (ثانیه)

عملکرد را تضعیف می‌کند

انسجام HRV

احساسات مثبت، ستایش، عشق، شجاعت



زمان (ثانیه)

عملکرد را بهینه می‌کند

شکل ۷,۱

نمودارها توسط موسسه‌ی هارت‌مث تهیه شده‌اند؛ نمودار بالایی ریتم نامنظم قلب را نشان می‌دهد که در نتیجه‌ی احساساتی مانند تنفر، بی‌قراری و ناراحتی ایجاد شده است. نمودار پایینی ریتم منظم قلب را نشان می‌دهد که در نتیجه‌ی احساساتی مانند شکرگزاری، ستایش و مهربانی ایجاد شده‌اند.

وقتی HRV ما بصورت الگوی منسجم قلبی باشد، نشانگر افزایش همگامی و هماهنگی در بین دو شاخه‌ی سیستم عصبی خودمختار بوده و نیز بروز فعالیت در مراکز سطح بالای مغز را نشان می‌دهد. بخش زیادی از آنچه ما از پزشکی غربی آموخته‌ایم باعث ایجاد این باور در ما شده است که ما نمی‌توانیم سیستم عصبی خودمختار بدن‌مان را کنترل کنیم (مثلاً ضربان قلب و فشار خون) چون این عملکردها در ورای حوزه‌ی ذهن خودآگاه قرار دارند، حال بماند که سیستم‌های عصبی ارادی و غیر ارادی از هم جدا هستند. اما حالا می‌دانیم که برای تسلط بر چنین مهارتی لازم نیست عارف یا یوگاکار باشید. فقط کافی است ماوراء طبیعی باشید و این مهارت قابل یادگیری است. این یکی از دلایلی است که HMI اهمیت انسجام قلب را نه فقط به افراد، بلکه همچنین به ارتش، قوه‌ی قضائیه، مدارس، ورزشکاران و سایر افراد دارای عملکرد بالا آموزش می‌دهد – تا افراد بتوانند در موقعیت‌های تنش‌زا شفافیت، قدرت تصمیم گیری و خونسردی خود را حفظ کنند.

فواید انسجام قلب

وقتی ما تصمیم می‌گیریم احساسات متعالی را تجربه کنیم و در خود پرورش دهیم و پیام منسجم این احساسات منسجم به مغز می‌رسد، اگر دامنه‌ی سیگنال به حد کافی بزرگ باشد، مواد شیمیایی برابر با این احساسات و عواطف در بدن آزاد می‌شود. ما این را احساس می‌خوانیم و احساسات مثبتی مانند این باعث می‌شود احساس سبکی و آزادی کنیم – به عبارت دیگر، انرژی کل حالت وجودی‌مان افزایش می‌یابد.

اگر حالت والایی از سعادت را در محیطی امن حس کنید، انرژی این احساسات سبب بروز دست‌کم ۱۴۰۰ تغییر بیوشیمیایی در بدن می‌شود که نتیجه‌شان رشد و ترمیم بدن است. در این حالت شما بجای برداشت از میدان نامرئی انرژی پیرامون بدن‌تان و تبدیل آن انرژی به مواد شیمیایی، دارید به میدان اضافه کرده و آن را گسترش می‌دهید؛ که نتیجه‌ی آن ایجاد وضعیت شیمیایی‌ای در بدن‌تان است که تغییرات انرژی را بازتاب می‌دهد. چگونه؟ اگر سه مرکز اول انرژی بدن در زمان عدم تعادل ما در مقام مصرف کننده‌ی انرژی محسوب شوند، آنگاه قلب افزاینده‌ی انرژی به شمار می‌رود و وقتی شما توجه خود را به قلب‌تان معطوف می‌کنید تا احساسات متعالی را در خود ایجاد و حفظ کنید، آنگاه آن انرژی منسجم باعث می‌شود قلب‌تان مانند طبل بتپد. همین تپیدن منسجم و ریتم‌دار است که یک میدان مغناطیسی قابل اندازه گیری در اطراف قلب و بدن‌تان ایجاد می‌کند. درست مانند ضربات متمرکزی که بر طبل وارد می‌شوند و یک موج صوتی قابل اندازه گیری ایجاد می‌کنند، هرچه ریتم منسجم قلب قوی‌تر باشد، میدان پیرامون‌تان بیشتر گسترش می‌یابد.

وقتی احساس آزردگی، خشم، حسادت، عصبانیت، رقابت و ناراحتی می‌کنید، پیامی که از قلب به مغز می‌رود، نامنسجم شده و سبب آزاد شدن چیزی حدود ۱۲۰۰ ماده‌ی شیمیایی در بدن می‌شوند که همگی با احساس‌تان برابری می‌کنند. این وضعیت شیمیایی چیزی بین ۹۰ ثانیه تا دو دقیقه به طول می‌انجامد. این احساسات استرس‌زا در کوتاه مدت ضرری ندارند؛ در واقع اگر زود رفع شوند سبب بهبود انعطاف پذیری شما می‌شوند. اما اثرات دراز مدت احساسات بقامحور رفع نشده بدن را وارد حالت عدم انسجام کرده و سلامتی شما را در برابر مسائل استرس‌زا آسیب پذیر می‌کند.

این احساسات بقا محور از میدان پیرامون بدن برداشت می‌کنند و باعث می‌شوند شما احساس جدا افتادگی و مادی‌گرایی کنید؛ چون شما بیشتر تمرکز و توجه خود را به ماده، بدن، محیط، زمان و البته سرچشمه‌ی مشکلات‌تان معطوف کرده‌اید.

یکی از یافته‌های شگفت انگیز HMI این است که احساس لحظه به لحظه و دقیقه به دقیقه‌ی ما بر قلب اثر می‌گذارد و احساسات و عواطف ما کلید باز کردن «هوش قلبی» هستند. چون این احساسات و عواطف انرژی‌هایی هستند که میدان‌های مغناطیسی قدرتمندی از خود ساطع می‌کنند، پس هر چه این احساسات قوی‌تر باشند، میدان مغناطیسی هم قوی‌تر می‌شود. در واقع، قلب قوی‌ترین میدان مغناطیسی بدن را ایجاد می‌کند – پنج هزار برابر بزرگ‌تر از قدرت میدان تولید شده در مغز.

انگشت خود را روی مچ‌تان گذاشته و نبض‌تان را حس کنید. این نبض موجی از انرژی است که موج فشار خون خوانده می‌شود و تمام بدن را طی کرده و بر همه چیز، از جمله مغز، اثر می‌گذارد. نبض مغناطیسی قلب نه تنها در تمام سلول‌های بدن طنین می‌اندازد، بلکه همچنین میدانی را در اطراف بدن‌تان تولید می‌کند که از فاصله‌ی دو الی سه متری می‌توان آن را با دستگاهی بنام مغناطیس‌سنج اندازه گیری کرد. وقتی شما با فراخواندن احساسات متعالی قلب را فعال می‌کنید، نه تنها دارید آن انرژی را به تمام سلول‌ها مخابره می‌کنید؛ بلکه همچنین دارید این احساسات را به فضای اطراف هم ساطع می‌کنید. در اینجاست که قلب از زیست‌شناسی خارج شده و وارد حوزه‌ی فیزیک می‌شود.

دانشمندان آزمایشگاه‌های HMI با استفاده از الکتروانسفالوگرام کشف کرده‌اند که وقتی قلب به انسجام می‌رسد، امواج مغزی در فرکانس ۰,۱۰ هرتز ریتم قلب را دریافت می‌کنند و همگامی بین قلب و مغز در صورت ورود فرد به حالت انسجام قلبی افزایش می‌یابد. فرکانس منسجم ۰,۱۰ هرتز حالت بهینه‌ای است که در آن دسترسی ما به شهود عمیق‌تر و رهنمودهای درون‌مان افزایش می‌یابد. وقتی ذهن تحلیلی از سر راه کنار رفت، فرد می‌تواند از نردبان خودآگاه پایین رفته و از آلفا به تتا و دلتا برسد – حالتی که در آن عملکرد بازیابی بدن فعال می‌شود. دست بر قضا ما اغلب اوقات می‌بینیم که شاگردان می‌گویند در امواج دلتای عمیق یعنی حوالی ۰,۰۹ تا ۰,۱۰ هرتز (۰,۰۹ هرتز یعنی تنها یک صدم سیکل در ثانیه از انسجام بهینه فاصله دارد) وقتی قلب‌شان در حالت منسجم قرار دارد، تجربه‌های عرفانی ژرفی را از سر می‌گذرانند. با این وجود، دامنه‌ی انرژی تولید شده توسط قلب سبب افزایش سطح انرژی مغز می‌شود (در بعضی موارد بیش از ۵۰ تا ۳۰۰ برابر سطح عادی).

گری شوارتز و همکارانش در دانشگاه آریزونا آزمایشاتی انجام داده‌اند که انسجام قلب-مغز را تأیید می‌کند. آنان در این آزمایشات به ارتباطاتی بین قلب و مغز پی بردند که از طریق مسیرهای عصبی و سایر مسیرهای ارتباطی شناخته شده قابل توجیه نبود. این کشف این واقعیت را تأیید می‌کند که تعاملات انرژیایی بین قلب و مغز از طریق میدان الکترومغناطیسی برقرار می‌شود. هر دوی این مثال‌ها به این واقعیت اشاره دارند که وقتی ما تمرکز و توجه خود را به قلب و احساسات معطوف می‌کنیم، ضربان قلب مانند تقویت کننده عمل می‌کند. این امر سبب افزایش هماهنگی بین

قلب و مغز شده و نه فقط در اندام‌های فیزیکی، بلکه همچنین در میدان الکترومغناطیسی اطراف بدن‌مان نیز انسجام ایجاد می‌کند.

همچنین شایان ذکر است که درست در پشت قفسه‌ی سینه غده‌ی کوچکی بنام تیموس وجود دارد از نزدیک با مرکز قلب در ارتباط است. تیموس به عنوان یکی از اندام‌های اصلی سیستم ایمنی، نقشی حیاتی در بالغ کردن سلول‌های T ایفا می‌کند؛ سلول‌های T از بدن در برابر عوامل بیماری‌زا مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها دفاع می‌کنند. غده‌ی تیموس تا زمان شروع بلوغ عملکرد بهینه‌ای دارد، اما با افزایش سن فعالیت آن کاهش می‌یابد و علت آن هم کاهش طبیعی تولید هورمون رشد در بدن است.

تیموس نیز مانند سایر اندام‌های حیاتی بدن از اثرات سوء استرس طولانی مدت در امان نیست. وقتی ما برای مدت طولانی در حالت اضطراری زندگی می‌نیم و میدان انرژی حیاتی خود را تضعیف می‌کنیم، تمام انرژی‌مان به سمت بیرون هدایت می‌شود تا ما را از تهدیدات بیرونی حفظ کند و در نتیجه انرژی چندانی برای محافظت از ما در مقابل تهدیدات درونی باقی نمی‌ماند. این امر در نهایت سبب از کار افتادن سیستم ایمنی می‌شود. در نتیجه منطقی است اگر بگوییم با فعال شدن مرکز قلب و با فعال شدن سیستم عصبی پاراسمپاتیک جهت رشد و ترمیم، غده‌ی تیموس نیز باید فعال‌تر شود؛ چون ما در این حالت ما به این غده انرژی می‌دهیم. در نتیجه، غده‌ی تیموس نیز باید از حفظ انسجام در بدن بهره برده و به حمایت از فعالیت سیستم ایمنی و برقراری سلامتی طولانی مدت در بدن کمک کند.

پیشتر گفتیم که مطابق بررسی‌های مستقل من، اگر افراد بتوانند شکرگزاری و سایر احساسات متعالی را مجموعاً ۱۵ الی ۲۰ دقیقه در روز و به مدت چهار روز احساس کرده و حفظ کنند، انرژی این احساسات به ژن‌های سلول‌های مسئول ایمنی پیام می‌دهد که پروتئینی بنام ایمونوگلوبولین[۸۲] A بسازند. افزایش قابل توجه IgA نمونه‌ی بارزی از اثرات مثبت انسجام قلبی است.

نتیجه‌ی تمام این مباحث این است که کیفیت ریتم قلب ما اثراتی بر وضعیت کلی سلامتی‌مان می‌گذارد. اگر قلب منظم بتپد، بهره‌وری آن سبب کاهش تنش سایر سیستم‌های بدن می‌شود، انرژی ما را بیشینه می‌کند و حالتی ایجاد می‌کند که در آن ما از نظر ذهنی، احساسی و فیزیکی تقویت می‌شویم. اگر ریتم قلبی ما ناهماهنگ باشد، عکس این قضیه صادق است. این عدم انسجام باعث می‌شود ما انرژی کمتری برای شفا یافتن و حفظ سلامتی و ایجاد پروژه‌های بلندمدت در اختیار داشته باشیم؛ و همین امر باعث بروز ناراحتی در حالت‌های درونی ما شده و به قلب و سایر اندام‌ها تنش مضاعفی وارد می‌کند. برای مثال حمله‌ی قلبی و بیماری قلبی زمانی رخ می‌دهد که بدن برای مدتی طولانی دچار استرس باشد. اما اگر ما بصورت ارادی احساسات متعالی را انتخاب کنیم و کمتر روی ناهماهنگی تمرکز کنیم و در عوض بیشتر توجه خود را به شکرگزاری معطوف کنیم، آنگاه بدن‌هایمان واکنش مثبت نشان داده و ما از سلامتی بیشتری برخوردار خواهیم شد.

دفعه‌ی بعدی که از احساسات متعالی برای تنظیم خود روی آینده استفاده کردید و آن احساسات را پیش از وقوع رویدادها در خود ایجاد کردید – و شکرگزاری کردید که چنین رویدادی از قبل

---
[82] Immunoglobulin A

رخ داده است – فقط این را بدانید که کم‌ترین اتفاق ممکن این است که بدن‌تان شروع می‌کند به شفا یافتن.

اثرات استرس مزمن

وقتی انسان در حالت پایداری از استرس باشد، انسجام مرکز قلبی‌اش از بین رفته و توانایی آفرینشش دچار اختلال می‌شود. مغز در پاسخ به ریتم آشفته‌ی قلب از هم پاشیده و انسجامش را از دست می‌دهد و این عدم انسجام در دو شاخه‌ی سیستم عصبی خودمختار بازتاب می‌یابد. اگر سیستم عصبی پاراسمپاتیک ترمز و سیستم عصبی سمپاتیک گاز باشد، در حالتی که این دو خلاف هم کار کنند، پیامی که به بدن ارسال می‌شود مانند این است که پایتان روی ترمز باشد و به ماشین گاز بدهید. برای درک اثرات مخرب این نیروهای مخالف لازم نیست متخصص خودرو باشید – ترمز ماشین خراب می‌شود، به گیربکس ماشین فشار می‌آید و مقاومت ایجاد شده سبب اتلاف انرژی و کاهش بهینگی مصرف سوخت می‌شود.

تداوم این تنش سبب تحلیل رفتن بدن شده و توانایی ترمیم و حفظ سلامتی را از آن می‌گیرد و انعطاف و شادابی را از آن سلب می‌کند.

اگر بگوییم انعطاف بر مدیریت بهینه‌ی انرژی استوار است، در اثر استرس مزمن، قوایتان بطور کامل تحلیل رفته و ممکن است بیمار شوید. هرچه بیشتر به این حالت استرس معتاد شویم، احتمال اینکه قلب‌مان را باز کرده، به درون غور کرده و بصورت ارادی انسجام قلبی ایجاد کنیم، کمتر می‌شود.

تجربه‌ای که در خانه‌ی روستایی‌ام در ایالت واشینگتون برایم پیش آمد، مثال خوبی در این رابطه به دست می‌دهد. یک شب در ماه نوامبر داشتم از سر کار بر می‌گشتم؛ ماشین را مثل همیشه پارک کردم و مسیر ۴۰ متری تا خانه را پیاده رفتم. تاریک تاریک بود. حدود ۳۰ متر مانده به خانه، در سمت راستم، صدای غرش ترسناکی را از پشت یک سنگ بزرگ شنیدم. بلافاصله تمرکزم را به ماده (به یک چیز) معطوف کردم و با خود فکر کردم *چه چیزی در آن تاریکی کمین کرده است؟* ابتدا در ذهن خودم و سپس در محیط به دنبال امور شناخته شده گشتم تا آینده‌ام را با آن پیش‌بینی کنم. با خود گفتم *آیا ممکن است یکی از سگ‌هایم باشد؟* اسم سگ‌ها را صدا زدم، اما پاسخی نگرفتم. چند قدم دیگر برداشتم؛ صدای غرش بیشتر شد.

بدون اینکه به آزادسازی انرژی در بدنم فکر کنم، موهای پشت گردنم سیخ شد، ضربان قلبم سریع شد و تعداد نفس‌هایم افزایش یافت؛ حواسم جمع‌تر شده بود و برای ستیز و گریز آماده بودم. گوشی‌ام را بیرون آوردم و چراغ قوه را روشن کردم تا تهدید احتمالی را پیدا کنم، اما نتوانستم منبع صدا را ببینم. صدا در تاریکی ادامه یافت. آرام پس کشیدم و به سمت انبار دویدم و دیدم که کارگرهایم دارند اسب‌ها را به اصطبل می‌برند. تفنگ‌ها و چراغ قوه‌ها را برداشتیم و به سمت صحنه برگشتیم و دیدیم یک یوزپلنگ همراه توله‌اش دارند از بین بوته‌ها فرار می‌کنند.

شاید از این داستان نتیجه بگیرید که در موقعیت‌های پر از استرس وقت آن نیست که قلبتان را بگشایید و به ناشناخته‌ها اعتماد کنید. وقت آن نیست که توجه خود را از چیزهای دنیای مادی بیرون برگیرید و به امکان جدیدی در ذهن خود فکر کنید. وقت آن است که بدوید، مخفی شوید یا بجنگید. اما اگر همیشه در حالت ستیز و گریز قرار داشته باشید – حتی وقتی که یوزپلنگی در کار نیست – آنگاه احتمال اینکه چشمان‌تان را ببندید و به درون غور کنید، کمتر است؛ چون مجبورید توجه خود را به تهدیدی که در بیرون خود درک کرده‌اید، معطوف کنید. هیچ اطلاعات جدیدی وارد سیستم عصبی نمی‌شود مگر اینکه برابر با احساساتی باشد که دارید تجربه می‌کنید؛ بنابراین نمی‌توانید بدن خود را برای تقدیر جدید برنامه ریزی کنید. پس منطقی است که هر چه بیشتر به هورمون‌های استرس در زندگی عادی خود معتاد شوید، احتمال اینکه به آفرینش، مراقبه، گشایش قلب و آسیب پذیری روی بیاورید، کمتر خواهد بود.

«مغز قلب»

در سال ۱۹۹۱ پزشکی به نام دکتر جی. اندرو آرمور[83] نشان داد که قلب برای خود دارای ذهن است. قلب با چیزی بالغ بر ۴۰۰۰۰ نورون دارای یک سیستم عصبی است که مستقل از مغز عمل می‌کند. واژه‌ی فنی ابداع شده برای این سیستم، سیستم عصبی داخلی قلب است که معادل ساده‌تر

[83] J. Andrew Armour

آن می‌شود «مغزِ قلب». این کشف آنقدر بزرگ بود که منجر به ایجاد شاخه‌ی علمی جدیدی تحت عنوان عصب شناسی قلب[۸۴] شد.

تأثیر انسجام قلب بر انسجام مغز



شکل ۷,۲

وقتی قلب به انسجام برسد، مانند تقویت کننده عمل کرده و اطلاعات منسجمی را از طریق مسیرهای عصبی آوران خود بصورت مستقیم به تالاموس می‌فرستد؛ تالاموس قشر مخ و مراکز بقای مغز را همگام می‌کند.

[84] neurocardiology

مغز و قلب از طریق مسیرهای وابران (نزولی) و آوران (صعودی) با هم در ارتباط هستند؛ با این وجود، ۹۰ درصد فیبرهای عصبی پیوند دهنده، از سمت قلب به مغز صعود می‌کنند. آمور کشف کرد که این مسیرهای عصبی آوران مستقیم بصورت مداوم سیگنال‌ها و اطلاعاتی را ارسال می‌کنند که با فعالیت مراکز شناختی و احساسی مغز تعامل کرده و آن را دستکاری می‌کنند. این سیگنال‌ها که از طریق عصب واگ از قلب به مغز می‌روند و مستقیم به تالاموس می‌رسند (که فعالیت‌های قشری مانند تفکر، ادراک و فهم زبان را همگام می‌کند)؛ سپس به لوب‌های پیشانی (مسئول حل مسئله) رفته و مسیر خود را به سمت مرکز بقای مغز یعنی آمیگدال (که به حافظه‌ی احساسی پیام می‌دهد) ادامه می‌دهند. سلول‌های مرکزی آمیگدال همگام‌سازی ضربان قلب را نیز بر عهده دارند (بنگرید به شکل ۷,۲).

یعنی اگر مرکز قلب‌تان باز باشد، مراکز بقای مغز متوقف می‌شوند. پس هر چه مرکز قلب بازتر باشد، احتمال واکنش نشان دادن به عوامل استرس‌زای زندگی کم‌تر است. عکس این قضیه نیز صادق است: هر چه انرژی کمتری در مرکز قلب داشته باشید، احتمال اینکه در حالت بقا زندگی کنید، بیشتر است.

این به ما می‌گوید که احساسات و ریتم قلب‌مان تعیین می‌کند که کدام خاطرات و واکنش‌های احساسی در ما بروز کند؛ بنابراین استرس و دلهره می‌تواند الگوهای مغزی را طوری تنظیم کند که با عادت دلهره‌ی گذشته یکسان باشد. برعکس، درست همانطور که کامپیوتر از الگوهایی پیروی می‌کند، احساسات متعالی قلب نیز می‌توانند سبب بروز انسجام در امواج مغزی شود؛ بنابراین اگر

با ایجاد حالت‌های احساسی متعالی بتوانید احساسات آینده‌ی خود را فرا بخوانید، مغزتان شبکه‌های عصبی برای این احساسات آینده و این تقدیر جدید ایجاد می‌کند. کشف مسیرهای عصبی آوران از قلب به مغز توسط آمور ثابت می‌کند که قلب بصورت مستقل احساسات را پردازش می‌کند، مستقیم به محیط واکنش نشان می‌دهد و ریتم خود را تنظیم می‌کند – بدون دریافت اطلاعات از مغز.

دلیل این مسئله این است که قلب و سیستم عصبی خودمختار همیشه با هم کار می‌کنند. همچنین شایان ذکر است که اعصاب تسهیل کننده‌ی این ارتباط به قلب امکان می‌دهند که مستقل از سیستم عصبی حس کند، به خاطر بسپارد، خود را تنظیم کند و در مورد کنترل قلب تصمیم بگیرد.

به بیان ساده، احساسات و عواطف نشئت گرفته از قلب نقش مهمی در شیوه‌ی تفکر، پردازش اطلاعات، احساس و درک ما از دنیا و جایگاه‌مان در آن دارند. وقتی مرکز قلب فعال شد، همچون تقویت کننده عمل کرده و مغز را فعال می‌کند، فعالیت آن را بهبود بخشیده و در تمام بدن توازن، نظم و انسجام ایجاد می‌کند.

قلب-محور بودن

همانطور که پیشتر گفتم، هر فکر که به مغزتان خطور کند، مواد شیمیایی متناظر خود را تولید می‌کند و این مواد به نوبه‌ی خود احساس را ایجاد می‌کنند. لذا شما تنها تحت تأثیر افکاری قرار

دارید که با حالت احساسی‌تان برابر هستند. می‌دانیم که وقتی شاگردان‌مان قلب-محور باشند و بیشتر احساس وحدت و یکی بودن کنند، کمتر از رویاهای خود جدا می‌افتند. وقتی ما شکرگزاری، وفور نعمت، آزادی یا عشق را احساس می‌کنیم، تمام این احساسات راه را برای افکار متناظر خود باز می‌کنند. این احساسات قلب-محور درهای ذهن ناخودآگاه را باز می‌کنند تا بتوانید سیستم عصبی خودمختارتان را برابر با افکار آینده‌ی جدیدتان تنظیم کنید. همچنین می‌دانیم که اگر افراد با احساس ترس و فقدان زندگی کنند و در عین حالت بخواهند به وفور نعمت فکر کنند، تأثیر قابل توجهی بر جا نخواهند گذاشت؛ چون تغییر تنها زمانی رخ می‌دهد که افکار با حالت احساسی بدن همسو باشند. هر چه می‌خواهند مثبت فکر کنند؛ وقتی احساسی ندارند که با آن فکر برابری کند، باقی جاهای بدن این پیام را حس و درک نخواهد کرد.

پس آنقدر بگویید *من نمی‌ترسم* تا نفس‌تان بند بیاید؛ وقتی واقعا احساس ترس می‌کنید، این فکر که *من نمی‌ترسم* نمی‌تواند از ساقه‌ی مغز بالاتر برود، یعنی شما نمی‌توانید به بدن و سیستم عصبی خود سیگنال داده و آن‌ها را وارد تقدیر جدید و مشخصی کنید. احساس همان چیزی است که بار عاطفی (انرژی) مورد نیاز برای تحریک سیستم عصبی خودمختار و ورود آن به تقدیر جدید را فراهم می‌کند. بدون احساس، مغز و بدن از هم جدا هستند – بین فکر سلامتی و احساس سلامتی فاصله هست – و شما نمی‌توانید این حالت وجودی جدید را تجلی بخشید.

زمانی که انرژی خود را تغییر دهید، می‌توانید اثرات پایداری ایجاد کنید. اگر این احساسات متعالی را بصورت روزمره در خود حفظ کنید، بدن‌تان با آن هوش ذاتی‌اش تغییرات ژنتیکی نسبی را (که

پیشتر در موردش بحث کردیم) به ارمغان می‌آورد. چون بدن فکر می‌کند احساسی که شما در خود ایجاد کرده‌اید، از تجربه‌ای در محیط‌تان نشئت گرفته است. پس وقتی مرکز قلب خود را می‌گشایید، احساس را پیش از وقوع تجربه حس می‌کنید و با نیت مشخص آن را پذیرا می‌شوید، بدن طوری واکنش نشان می‌دهد که گویی تجربه‌ی آینده محقق شده است. انسجام ذهن–قلب بر وضعیت شیمیایی بدن و انرژی آن اثر می‌گذارد.

اگر انسجام قلب و مغز می‌تواند از قلب نشئت بگیرد و همگام‌سازی قلب و مغز منجر به عملکرد بهینه و سلامتی شود، پس لازم است هر روز وقت گذاشته و روی فعال کردن مرکز قلب تمرکز کنیم. اگر بجای اینکه منتظر بمانیم تا چیزی از بیرون بیاید و احساسات متعالی را در ما ایجاد کند، اراده کنیم و احساسات متعالی قلب را در خود حس کنیم، همان کسی می‌شویم که باید بشویم — فردی با قلب قدرتمند.

وقتی ما تصمیم بگیریم که با قلب خود زندگی کنیم، طبیعتاً در راه عشق قدم گذاشته و با مهر و عطوفتی که به خود، دیگران و کره‌ی زمین نشان می‌دهیم، این عشق را تحقق می‌بخشیم. طی همکاری‌های ما با موسسه‌ی HMI مشخص شده است که افراد می‌توانند با تکرار و تمرین، احساسات متعالی را مستقل از رویدادهای دنیای بیرون، ایجاد، تنظیم و حفظ کنند.

در کارگاه‌های ما در سراسر دنیا، ما از طریق تنظیم ریتم‌های قلبی برای حفظ احساسات متعالی، به افراد یاد می‌دهیم که چگونه به انسجام قلب و مغز دست یابند. سپس توانایی‌های آن‌ها را با استفاده

از HRV اندازه گیری می‌کنیم. در مراقبه ها از افراد می‌خواهیم که خود را تسلیم احساس شکرگزاری، شادی و عشق کنند و آن‌ها را تشویق می‌کنیم که هر روز این کار را انجام دهند.

چون وقتی کسی تصمیم می‌گیرد که هر روز انسجام را تمرین کند، انسجام برایش عادت می‌شود. هدفم این است که افراد با تمرین کافی بتوانند احساس‌هایی مانند بی‌ارزشی، ترس یا ناامنی را از ذهن خود پاک کرده و حالت‌های وجودی متعالی را در جای آن‌ها بنشانند و عمیقاً عاشق زندگی خود شوند. افراد زیادی را دیده‌ایم که فقط با تغییر پارادایم افکار و احساسات خود توانسته‌اند اثرات مثبت، قابل اندازه گیری و ملموسی را در زندگی خود محقق کنند. این افراد سرسپرده وقتی به خانه باز می‌گردند می‌بینند تأثیرات مثبتی که از خود بر جای گذاشته‌اند، بر خانواده و جامعه‌شان اثر مثبت گذاشته و مدام اثر ارتعاشی هماهنگی و انسجام آن‌ها در جهان گسترش می‌یابد.

اگر بصورت مکرر تنظیم این احساسات متعالی را تمرین کنید، به مرور زمان همین تجربه‌ی مداوم احساسات متعالی سبب ایجاد حالت احساسی پایه‌ای جدیدی در شما می‌شود. این حالت پایه بر افکار شما تأثیر گذاشته و افکار برابر با آن احساسات متعالی ایجاد می‌کند. تجمع این افکار جدید سبب ایجاد سطح جدیدی از ذهن می‌شود، که آن نیز به نوبه‌ی خود احساساتی برابر با آن افکار ایجاد کرده و سبب تقویت حالت پایه می‌شود. وقتی این چرخه‌ی بازخوردی بین قلب (بدن) و ذهن (مغز) ایجاد شود، شما وارد حالت وجودی جدیدی شده‌اید – آگاهی ذهن نامحدود و انرژی عشق و شکرگزاری عمیق. تکرار این فرایند سبب شرطی شدن بدن، تغییر سیم‌کشی مغز و پیکربندی مجدد وضعیت زیستی بدن شما شده و آن را با حالت وجودی جدیدتان برابر می‌سازد. حالا شما

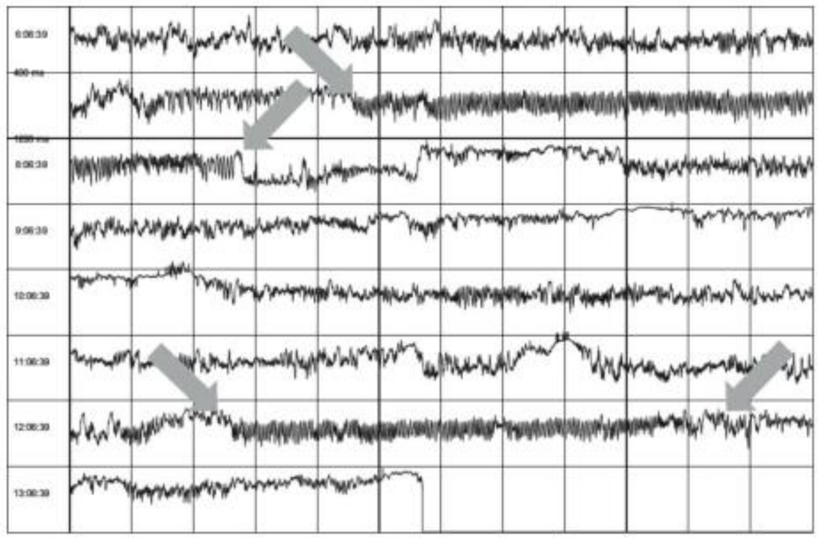
دارید بصورت طبیعی، خودکار و منظم امضای الکترومغناطیسی دیگری را به درون میدان مخابره می‌کنید. شما به شخص جدیدی تبدیل شده‌اید.

می‌توان از منظر احساسات نامنسجم بی‌شمار کتاب تاریخی نوشت. خواه نتیجه تراژدی‌های شکسپیر باشد و خواه نسل کشی و یا جنگ سرد؛ احساسات مربوط به بقا از جمله سرزنش، نفرت، خشم، رقابت و انتقام منجر به ایجاد زنجیره‌ای بی‌پایان و غیر ضروری از درد، رنج، ظلم و مرگ شده است. نتایج آن باعث شده است انسان‌ها بجای صلح و صفا در جنگ و ستیز زندگی کنند. اکنون زمانی از تاریخ انسان فرا رسیده است که ما می‌توانیم این چرخه را قطع کنیم. این لحظه‌ای محوری در تاریخ بشر است که در آن حکمت باستان و علم مدرن با هم تلاقی کرده و فناوری و درک علمی لازم را به ما داده‌اند تا یاد بگیریم که هم احساسات خود را بهتر و بهینه‌تر مدیریت کنیم و هم سلامتی، ارتباط، سطح انرژی و کمال فردی و جمعی را با آن تحقق بخشیم. کار زیاد سختی نیست – فقط کافی است حالت وجودی درون خود را تغییر دهیم. این کار به ما امکان می‌دهد که تعامل‌مان با یکدیگر را تغییر دهیم؛ و بجای موقعیت‌های پر از استرس، تجربه‌های مثبتی برای ما رقم می‌زند که ما را پر از انرژی کرده، روح‌مان را جلا می‌بخشد و احساس وحدت، ارتباط و یکی بودن را در ما ایجاد می‌کند. مغز ممکن است فکر کند؛ اما وقتی از قلب به عنوان ابزاری برای ادراک استفاده کنیم، قلب می‌داند و مطمئن است.

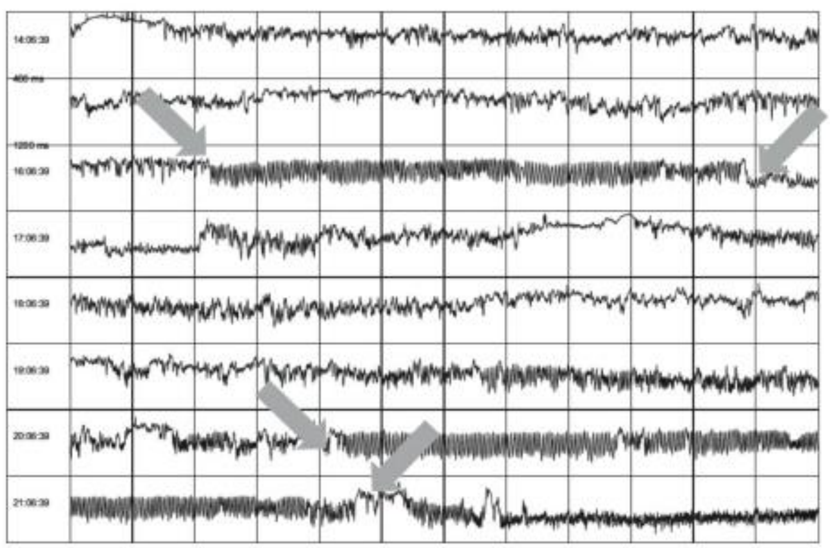
مثال‌هایی از کارگاه‌هایمان

اگر می‌خواهید ببینید چگونه انسجام قلب سبب انسجام مغز می‌شود، به شکل 8A و 8B در بخش رنگی کتاب نگاه کنید. تصویر اول امواج مغزی بتای نسبتا پایین-عادی را پیش از شروع انسجام قلب در فرد، نشان می‌دهد. تصویر دوم تغییر قابل توجهی را نشان می‌دهد که چند ثانیه بعد در اثر تحقق انسجام قلب ایجاد شده است. دلیل این امر این است که قلب مانند تقویت کننده عمل کرده و بر مغز اثر می‌گذارد؛ و امواج آلفای همگام و منسجم را در آن ایجاد می‌کند.

در شکل ۷,۳الف و ۷,۳ب تحلیل HRV یکی از شاگردان را می‌بینید که در کارگاه پیشرفته گرفته شده است. این فرد روز فوق العاده‌ای داشته است. نمودار اول شکل ۷,۳الف دو مراقبه را نشان می‌دهد، یکی هنگام صبح و یکی درست قبل از ناهار؛ هر مربع پنج دقیقه را نشان می‌دهد. انسجام قلبی درست در همان جایی ایجاد شده است که اولین فلش خاکستری در بالای شکل، به سمت راست نشانه رفته است. در مراقبه‌ی ۷ صبح او این حالت را بیش از ۵۰ دقیقه حفظ کرد، تا جایی که فلش دوم را می‌بینید که به سمت چپ نشانه رفته است. پایین این اسکن، از جایی که دومین فلش خاکستری به سمت پایین و راست نشانه رفته است تا جایی که دومین فلش خاکستری به سمت پایین و چپ نشانه رفته است، زمانی را نشان می‌دهد که او در مراقبه‌ی قبل از ناهار به مدت ۳۸ دقیقه انسجام قلب خود را حفظ کرده است. می‌بینید که چطور این مهارت را در خود ایجاد می‌کند.



شکل ۷,۳ الف



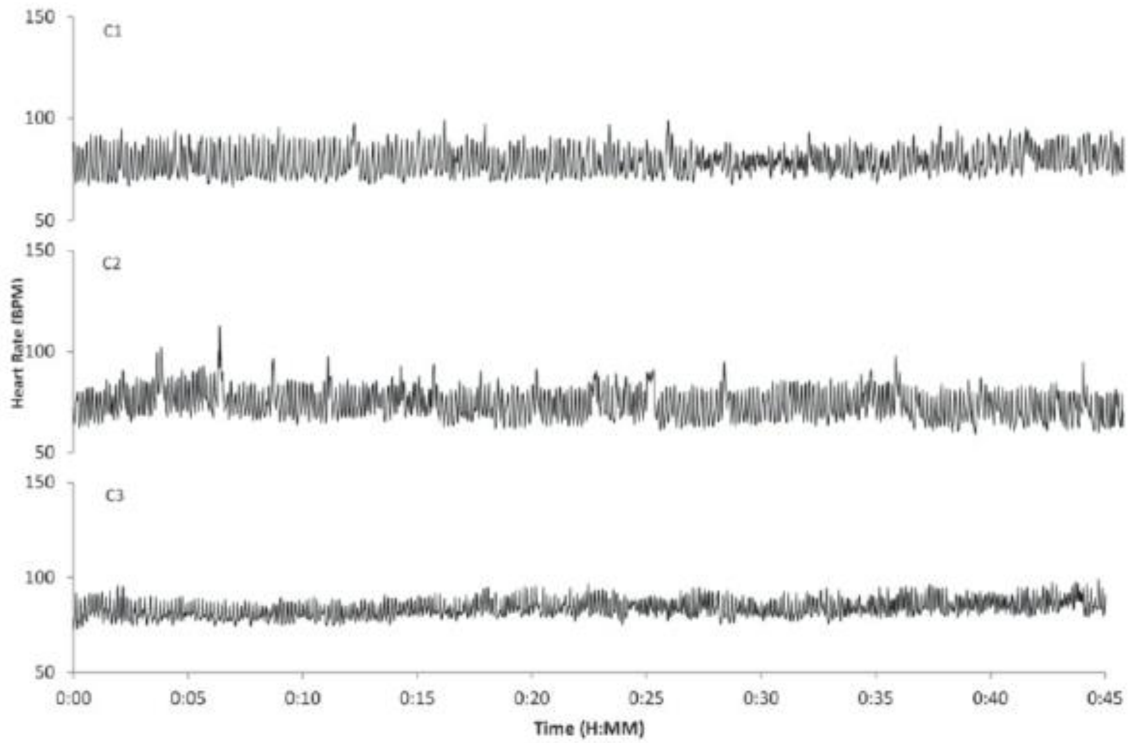
شکل ۷,۳ ب

بین دو فلش خاکستری در هر دو شکل زمانی است که فرد با ایجاد احساس متعالی در خود، به انسجام قلبی دست یافته است. هر مربع یک بازه‌ی ۵ دقیقه‌ای را نشان می‌دهد. این دو شکل نشان می‌دهند که این فرد دارد به مهارت تنظیم حالت‌های درونی دست پیدا می‌کند.

در شکل ۷,۳ ب در پایین شکل، جایی که بین دو فلش قرار می‌گیرد، زمانی را نشان می‌دهد که فرد به مدت بیش از یک ساعت در حالت انسجام قلبی قرار دارد. بدن او دارد نسبت به ذهنیت جدید شرطی می‌شود.

حالا به شکل ۷,۳ ب نگاه کنید. در مراقبه‌ی بعدی که در بعد از ظهر همان روز انجام شده است، اگر به فاصله‌ی بین دو فلش خاکستری در بالای شکل نگاه کنید، می‌بینید که این فرد حدود ۴۵ دقیقه در حالت انسجام قلبی به سر برده است. اما آنچه این شکل را جالب می‌کند، اتفاقی است که عصر همان روز حوالی ساعت ۸ می‌افتد (فاصله‌ی بین دو فلش بعدی را ببینید). در این زمان فرد در حال مراقبه نبود؛ ما بعداً از او پرسیدیم که داشت چه چیزی را تجربه می‌کرد. قلب او برای بیش از یک ساعت در حالت بیداری عادی وارد حالت «فوق منسجم» شده بود.

او بعداً برایمان توضیح داد که هنگامی که داشت برای خواب آماده می‌شد ناگهان از عشق لبریز شد. این احساس آنقدر قوی بود که مجبور شد دراز بکشد و تسلیم آن شود. قلب او یکدفعه وارد حالت منسجم شده بود و او به مدت یک ساعت و ۱۰ دقیقه روی تخت دراز کشیده و به زندگی‌اش عشق ورزیده بود. او سیستم عصبی خودمختارش را تغییر داده بود. فلش آخر زمانی را نشان می‌دهد که او در تخت خود جابجا شده و خوابیده بود. چه پایان خوبی برای یک روز خوب.



شکل ۷,۴

نمونه‌ی احساسات قلب محور سه فرد به مدت ۴۵ دقیقه.

به این فکر کنید: همه‌ی ما می‌دانیم که فکرهای ترسناک و دلهره آور داشتن راجع به رویدادی که هنوز رخ نداده است، چقدر آسان است – می‌توان در ذهن خود این نتایج خیالی را بارها و بارها مرور کرد. و همه می‌دانیم که هر چه انرژی بیشتری به این فکر بدهیم، هر چه بیشتر به نتایج ممکن بیندیشیم، بیشتر احتمال دارد که این افکار ما را به سمت بدترین حالت ممکن بکشاند. احساسات پیشرانه‌ی این افکار هستند. شما بدن خود را شرطی کرده‌اید که در ذهنیت ترس و دلهره به سر

ببرد. اگر این مسئله مدتی طولانی ادامه یابد، بدن شما وحشت‌زده[85] خواهد شد – این یکی از عملکردهای خودکار بدن است و ذهن خودآگاه کنترلی بر آن ندارد.

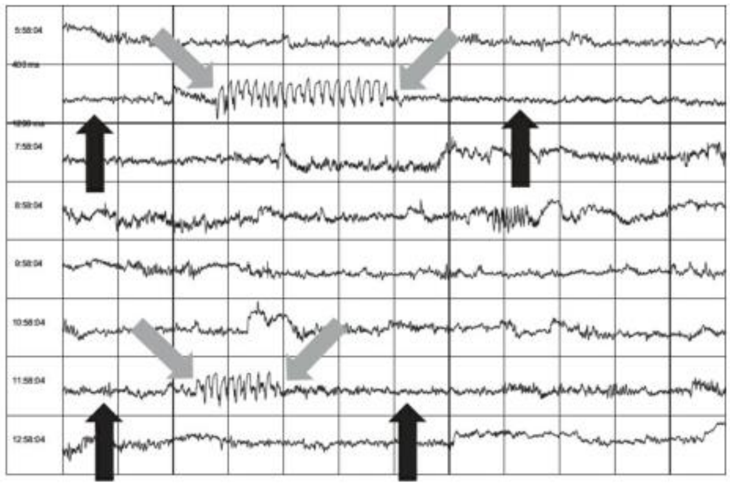
اگر بجای شرطی کردن بدن نسبت به ذهنیت ترس و دلهره، مدام احساسات متعالی را در خود ایجاد کرده و بدن خود را نسبت به ذهنیت عشق و انسجام شرطی کنیم، چه می‌شود؟ بجای اینکه بترسیم و دوباره به وحشت‌زدگی دچار شویم، هیجان زده شده و با اشتیاق به انتظار عشق‌زدگی خواهیم نشست.

شکل ۷٫۴ سه نمونه از شاگردان ما را نشان می‌دهد که می‌توانند برای مدت‌های طولانی انسجام قلبی خود را حفظ کنند. اگر دقیق به آن‌ها نگاه کنید، متوجه خواهید شد که قلب این افراد به حالت مداومی از احساسات متعالی به مدت بیش از ۴۵ دقیقه پاسخ داده است – یعنی بدن‌هایشان به ذهنیت جدید پاسخ داده است. به نظر من این خیلی ماوراء طبیعی است.

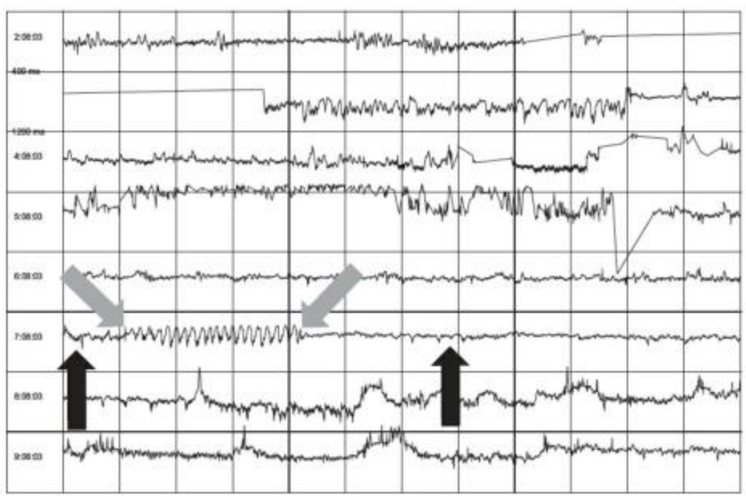
شکل‌های ۷٫۵ الف و ب دو فرد را نشان می‌دهند که نرخ تغییرپذیری قلبی ضعیفی در حالت قدم زدن عادی دارند (که با استفاده از دو جفت فلش مشکی به سمت بالا نشان داده شده است). سپس به تغییرات نرخ تغییرپذیری قلبی در هنگام تمرین انسجام قلبی نگاه کنید که در میان دو فلش خاکستری نشان داده شده است. آنچه اهمیت دارد این است که این دو نفر دارند وضعیت زیستی بدن خود را تغییر می‌دهند، حتی اگر برای ۸ الی ۱۵ دقیقه هم باشد.

---

[85] Panic attack



شکل ۷٫۵ الف



شکل ۷٫۵ ب

در هر دو شکل دو فرد را می‌بینید که تغییرپذیری قلبی آنها ناچیز است (قسمت بین دو فلش مشکی رو به بالا). اما وقتی این دو فرد قلب خود را با احساسات متعالی باز می‌کنند (بین دو فلش خاکستری)، تغییر قابل توجهی ایجاد می‌شود. این دو نفر دارند فیزیولوژی بدن خود را تغییر می‌دهند، گرچه فقط برای ۸ الی ۱۵ دقیقه باشد.

مراقبه‌ی انسجام قلبی

این مراقبه بر اساس تکنیک قفل قلبی[86] موسسه‌ی HMI تدوین شده است.

چشمان خود را ببنید و بگذارید بدن‌تان استراحت کند؛ سپس توجه خود را به قلب‌تان معطوف کنید. این کار را آرام و عمیق انجام دهید. اگر ذهن‌تان این طرف و آن طرف رفت، توجه و هشیاری خود را به سمت سینه، قلب و نفس‌هایتان برگردانید.

سپس در حالی که انرژی خود را در مرکز چهارم جمع کرده‌اید، همانطور که به دم و بازدم از مرکز قلب ادامه می‌دهید، چند احساس متعالی را در خود حس کنید، بهترین احساس متعالی که می‌توانید در خود ایجاد کنید احساس شکرگزاری، عشق و مهربانی است. وقتی این احساسات قلبی را در ناحیه‌ی سینه‌ی خود حس کردید، آن انرژی را به ورای بدن خود فرستاده و نیت و عزم خود را به آن اضافه کنید. این انرژی و نیت را به تمام فضای پیرامون خود مخابره کنید. با ۱۰ دقیقه در روز شروع کرده و هر روز مدت آن را بیشتر کنید.

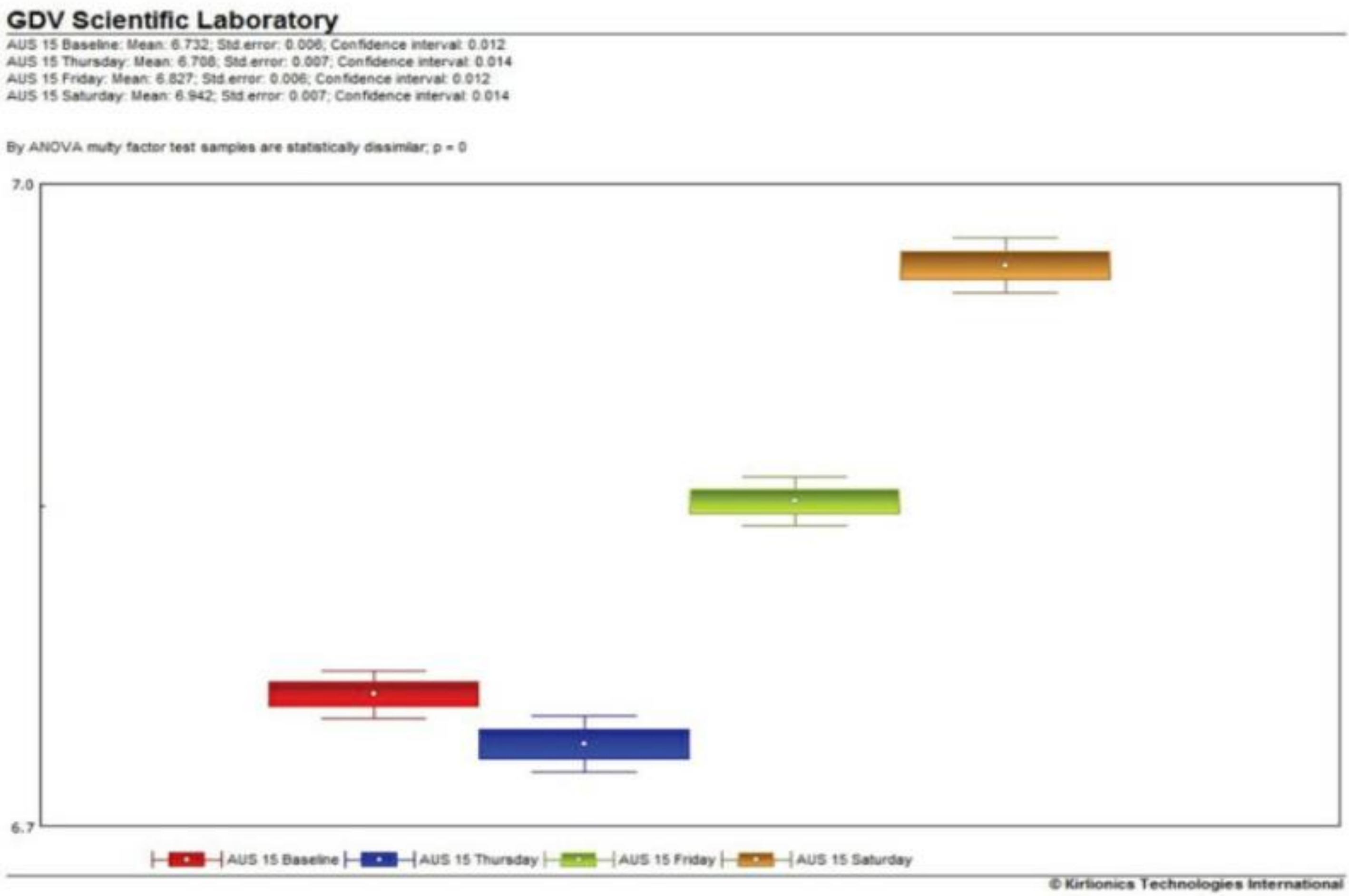
وقتی دانستید که تجربه‌ی این احساسات متعالی در بدن‌تان چگونه است، می‌توانید در تمام طول روز با چشمان باز تمرین کنید (در فصل ۹ مراقبه در حین قدم زدن، با این روش بیشتر آشنا خواهیم شد). می‌توانید گوشی خود را تنظیم کنید که چهار مرتبه در روز به شما یادآوری کند تا هر بار یکی دو دقیقه این احساسات متعالی را حس کنید.

---

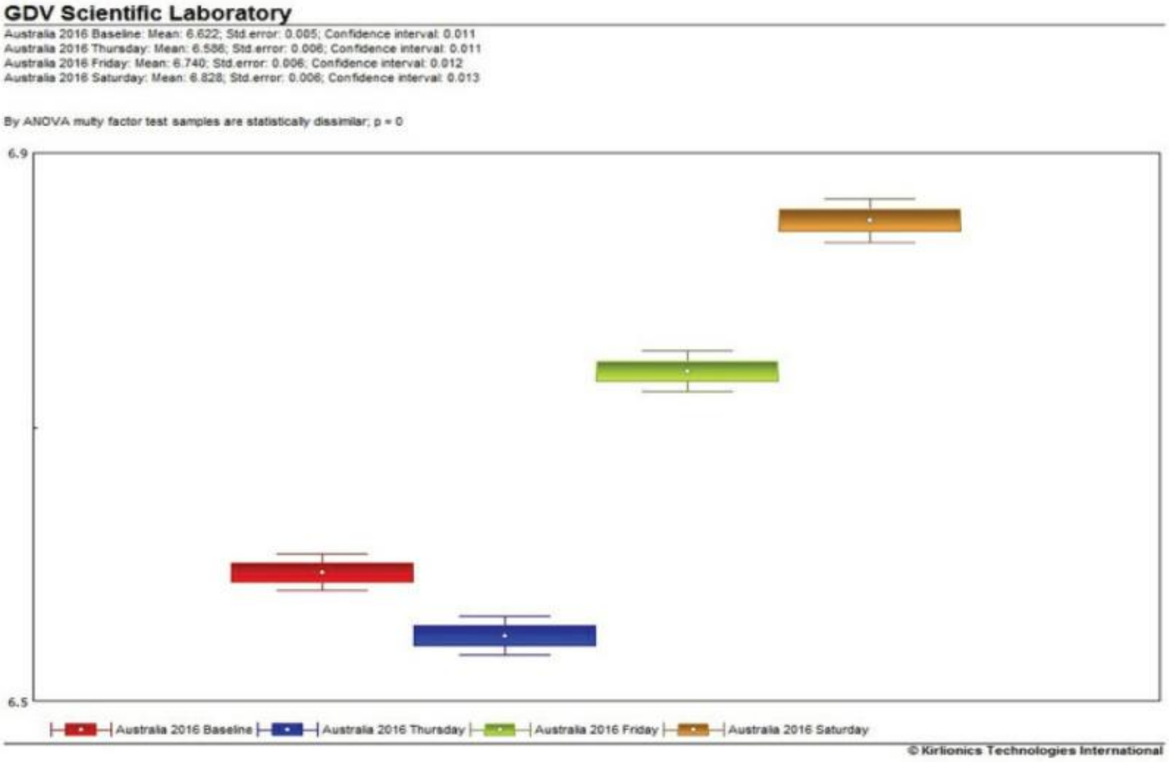
86 Hear Lock-In

بخش رنگی کتاب

تغییرات انرژی در کارگاه‌های پیشرفته



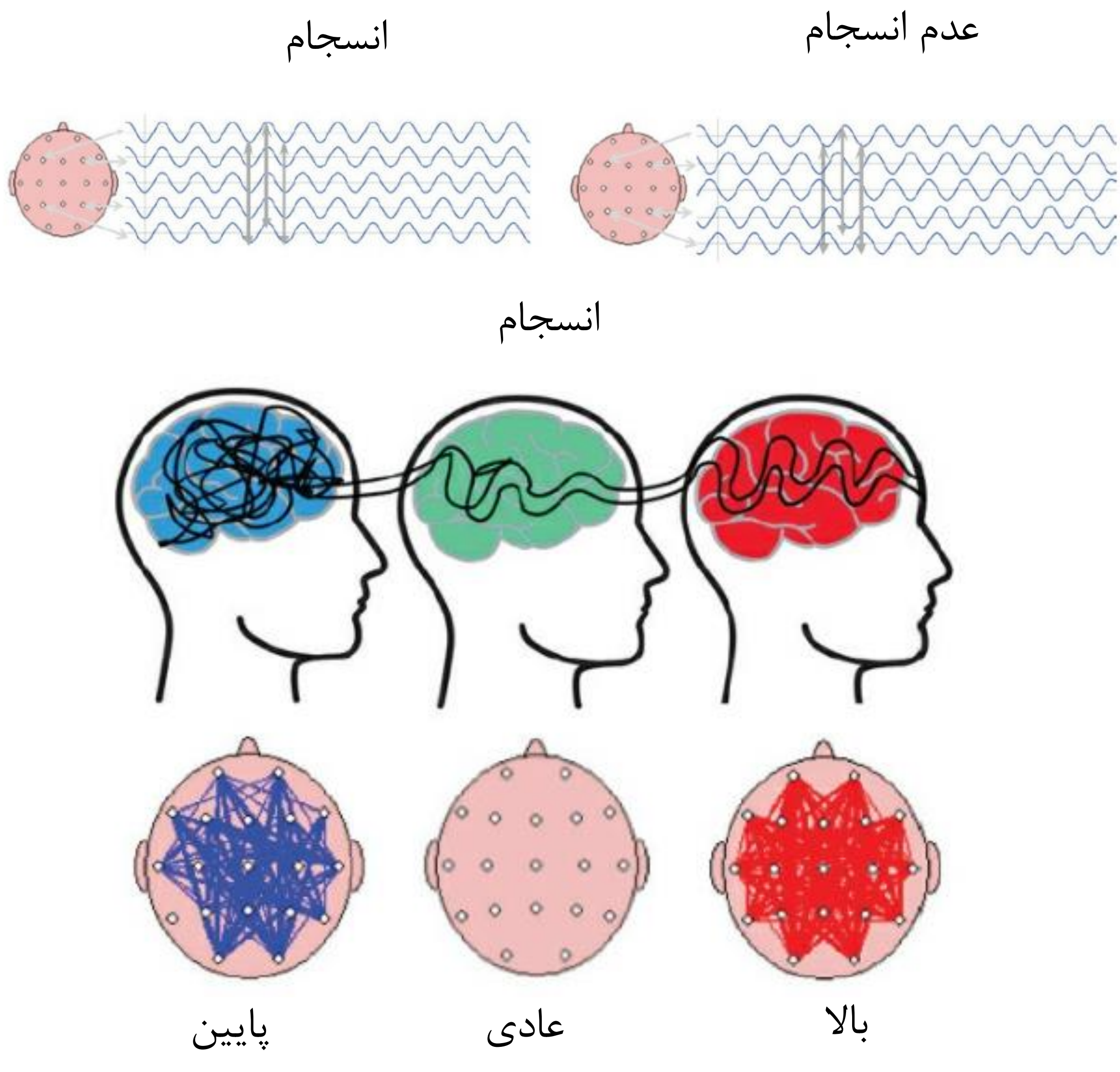
Graphic 1A



Graphic 1B

در برخی از کارگاه‌های پیشرفته‌ی ما، وقتی شاگردان پیوندهای انرژیایی خود را با همه چیز و همه کس واقعیت گذشته-حال‌شان قطع می‌کنند، از میدان محیطی برای ایجاد میدان الکترومغناطیسی فردی خود استفاده می‌کنند. وقتی چنین می‌شود، انرژی اتاق ممکن است پایین بیاید. هر دو شکل این پدیده را در دو کارگاه پیشرفته در استرالیا در سال‌های ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶ نشان می‌دهند. خط قرمز اندازه گیری پایه‌ی روز چهارشنبه است – یک روز قبل از شروع رویداد، وقتی هیچ کس در اتاق نیست. خط آبی روز پنجشنبه است – اولین روز با اتاق پر. می‌بینید که انرژی اتاق کمی کاهش یافته است. خط سبز روز جمعه است – روز دوم. می‌بینید که وقتی شاگردان در روز جمعه کارگاه را ادامه می‌دهند، انرژی پیوسته افزایش می‌یابد. در این بخش از نمودار، آن‌ها بجای اینکه از میدان انرژی بگیرند، دارند به میدان انرژی می‌دهند.

انسجام در مقابل عدم انسجام



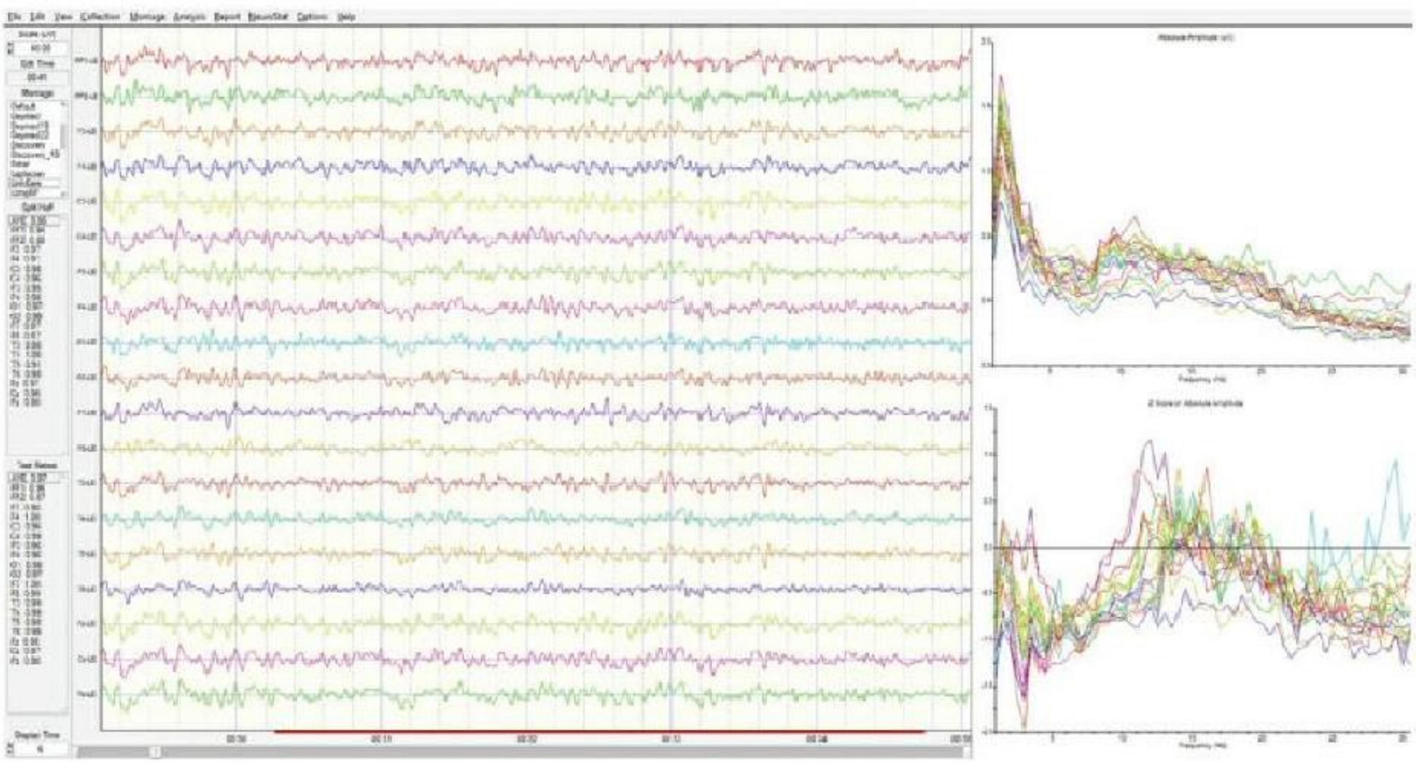
Graphic 2

در تصویر اول، هر دو دایره نمای بالای شخصی را نشان می‌دهند که کلاه EEG پوشیده است. سر به سمت جلو قرار دارد، لذا بینی به سمت بالای صفحه قرار دارد و گوش‌ها در طرفین قرار دارند.

دایره‌های سفید کوچک نشانگر بخش‌های مغزی متفاوت هستند، که می‌توانیم امواج مغزی را در این نواحی خاص اندازه گیری کنیم. در سمت چپ می‌بینید که فلش‌ها همگی کاملاً منظم هستند و نشان می‌دهد که امواج همفاز هستند. این یعنی انسجام. در سمت راست می‌بینید که امواج مغزی همفاز نیستند و فلش‌ها با قله و قعرها هماهنگ نیستند. این یعنی عدم انسجام.

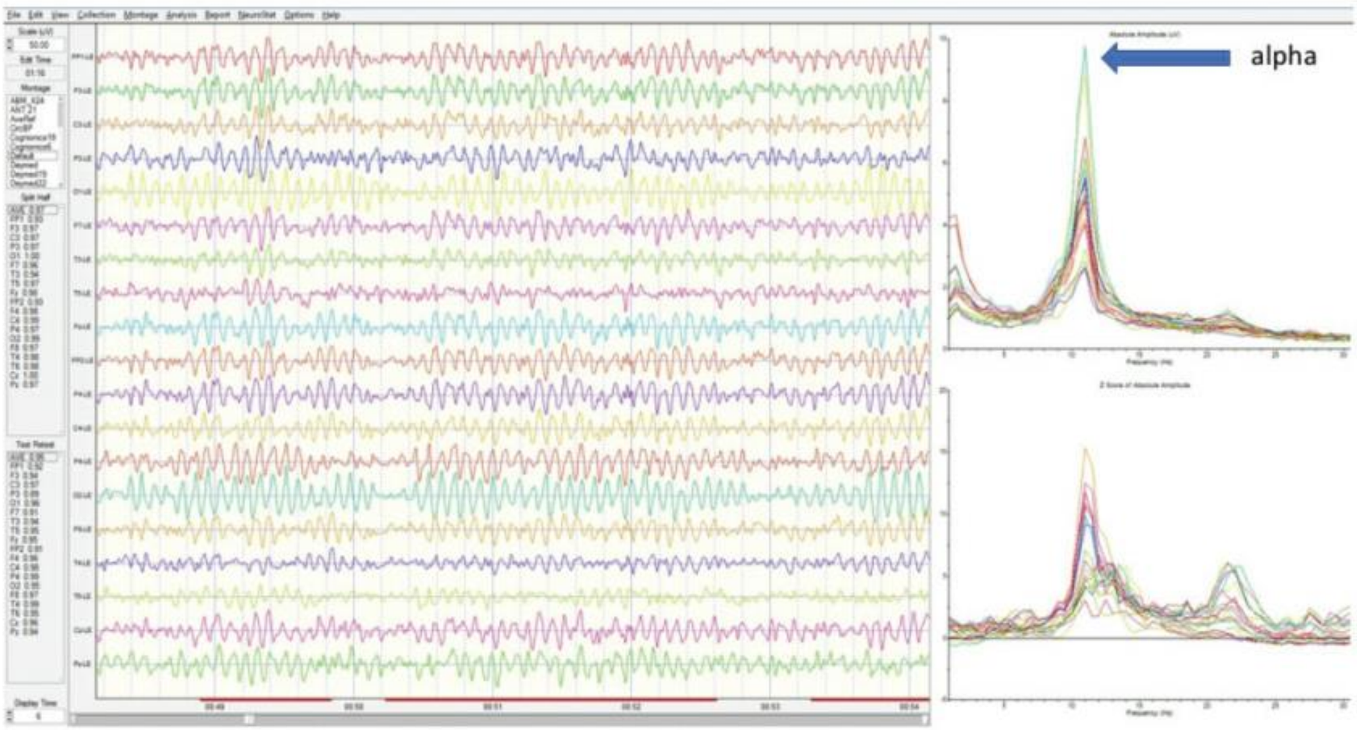
از آنجا که در صفحات آتی اسکن‌های مغزی مختلفی را به شما نشان خواهم داد، می‌خواهم شما را با روش اندازه گیری انسجام و عدم انسجام آشنا کنم. به دسته‌ی دوم تصاویر نگاه کنید. اگر بخش آبی زیادی در مغز باشد، انسجام پایین است (hypo-coherence) و لذا نواحی مختلف مغز کمتر با هم ارتباط برقرار می‌کنند. اگر بخش قرمز زیادی در مغز باشد، یعنی انسجام بالاست (hyper-coherence) و لذا بخش‌های مختلف مغز بیشتر با هم ارتباط برقرار می‌کنند. اگر نه آبی باشد و نه قرمز، یعنی انسجام نرمال یا عادی است.

امواج مغزی بتای عادی



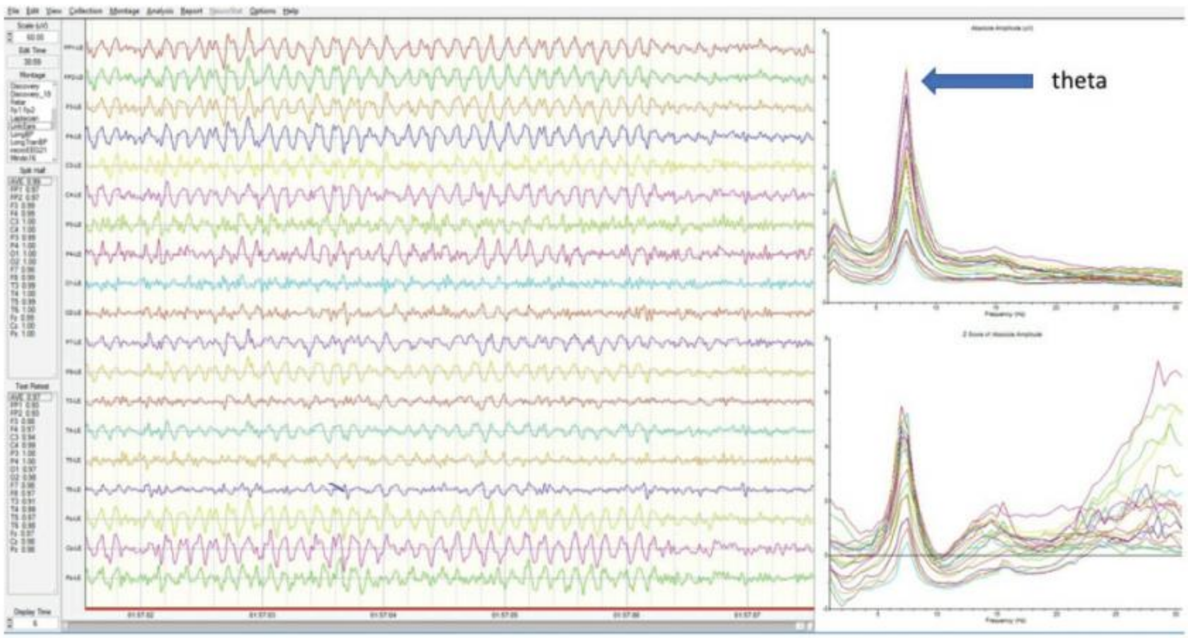
Graphic 3A

امواج مغزی آلفای منسجم و همگام



Graphic 3B

امواج مغزی تتای منسجم و همگام

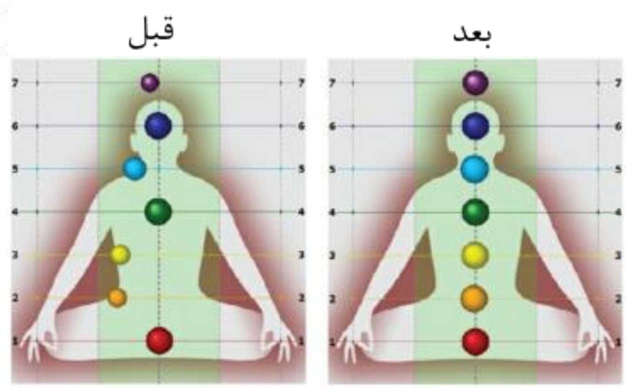


Graphic 3C

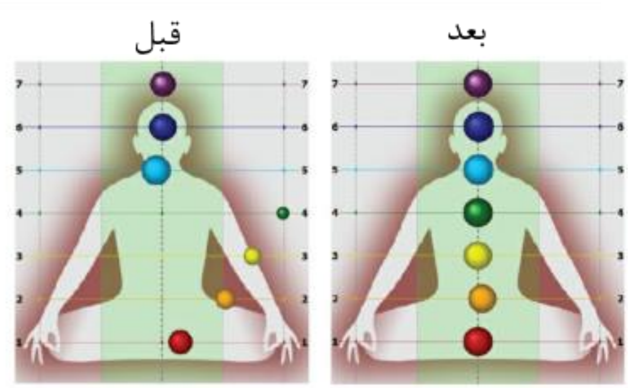
به هر یک از خطوط آبی عمودی روی چارت‌های نواری شکل 3A، 3B و 3C نگاه کنید و آن‌ها را تا پایین دنبال کنید. خواهید دید که این خطوط نشانگر دوره‌های یک ثانیه‌ای هستند. هر یک از ۱۹ خط موجی افقی به بخش‌های مختلف مغز مربوط می‌شود – جلو، طرفین، بالا و عقب مغز. اگر تعداد چرخه‌های بین دو خط عمودی آبی (از بالای یک موج تا بالای موج بعدی) را بشمارید، امواج مغزی هر بخش جداگانه‌ی مغز را خواهید دید. اینگونه است که امواج مغزی بتا، آلفا، تتا، دلتا و گاما را تعیین می‌کنیم. اگر نیاز دارید که فرکانس‌های مختلف امواج مغزی را مرور کنید به شکل ۲,۷ مراجعه کنید.

وقتی از تمرکز محدود به تمرکز باز می‌روید و توجه خود را از ماده (چیز) بر می‌گیرید و روی فضا یا انرژی (هیچ چیز) قرار می‌دهید، امواج مغزی‌تان از بتا به آلفا یا تتا می‌رسد. شکل 3A یک مغز مشغول تفکر را در امواج مغزی بتا نشان می‌دهد. شکل 3B شخصی را نشان می‌دهد که در امواج مغزی آلفای منسجم قرار دارد. دقت کنید که وقتی شخص تمرکز خود را می‌گشاید، هر یک از بخش‌های مغز چقدر زیبا با هم همگام می‌شوند. فلش آبی که به سمت قله‌ی موج نشانه رفته است، نشان می‌دهد که تمام مغز در امواج آلفا با سرعت ۱۲ سیکل بر ثانیه در انسجام قرار دارد. شکل 3C شخصی را نشان می‌دهد که در امواج تتای منسجم قرار دارد. در اینجا نیز فلش آبی رنگی که به سمت بالای قله‌ی موج قرار دارد، نشان می‌دهد که تمام مغز در سرعت ۷ سیکل بر ثانیه همگام شده است؛ این سرعت مخصوص امواج تتای مغزی است.

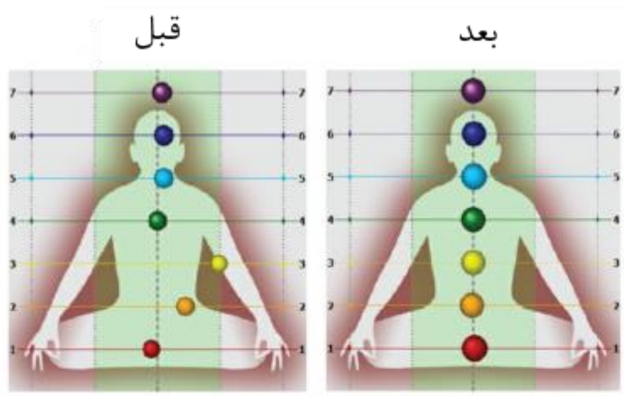
تغییرات انرژی در اثر مراقبه‌ی تبرک مراکز انرژی



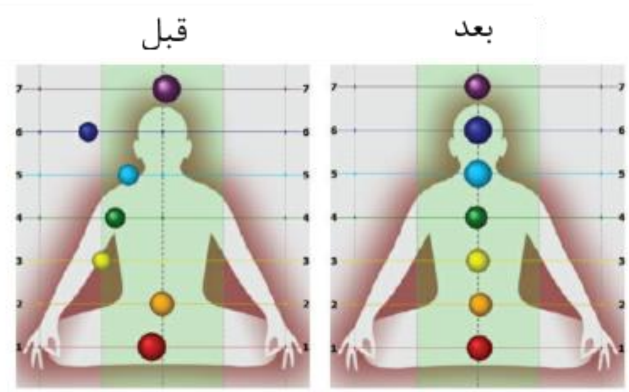
Graphic 4A



Graphic 4B



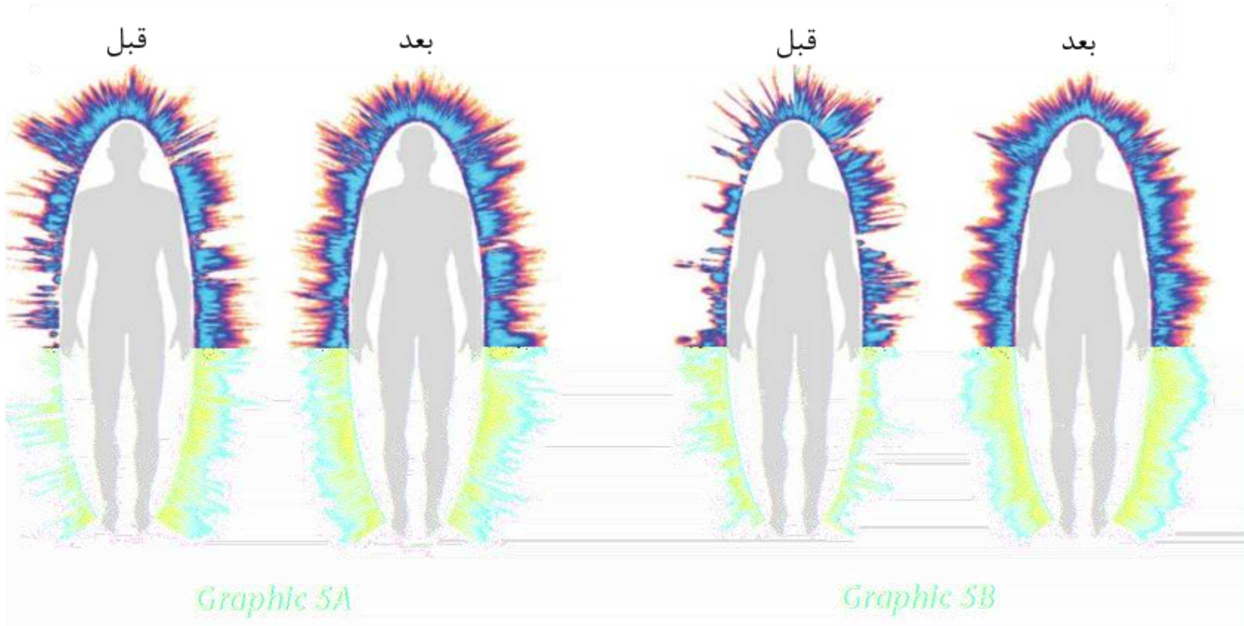
Graphic 4C

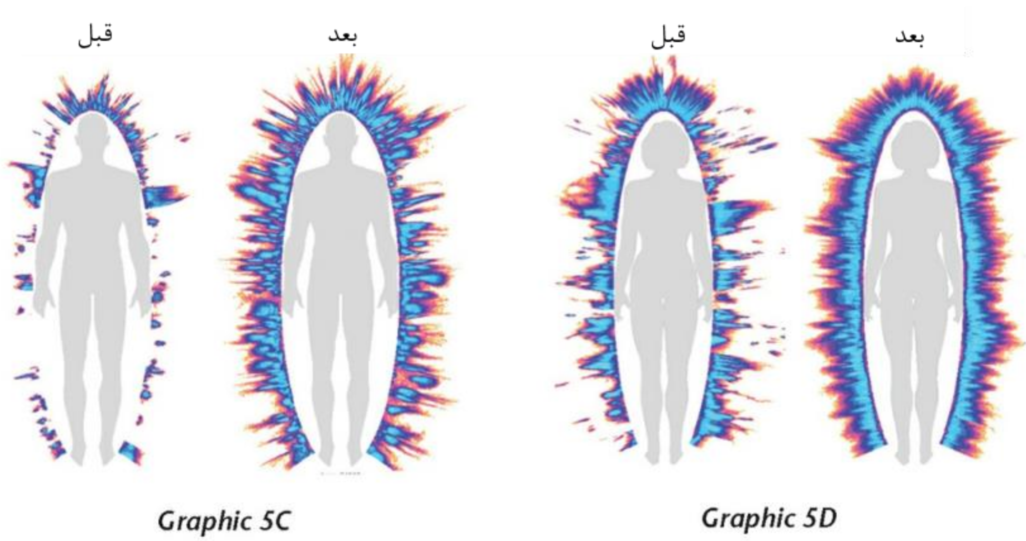


Graphic 4D

تصاویر سمت چپ اندازه گیری GVD مراکز انرژی شاگردان را پیش از شروع رویداد پیشرفته نشان می‌دهند. تصاویر سمت راست تغییرات چند روز بعد و بعد از مراقبه‌ی تبرک مراکز انرژی را نشان می‌دهند. به تفاوت اندازه و سمت‌گیری هر مرکز توجه کنید.

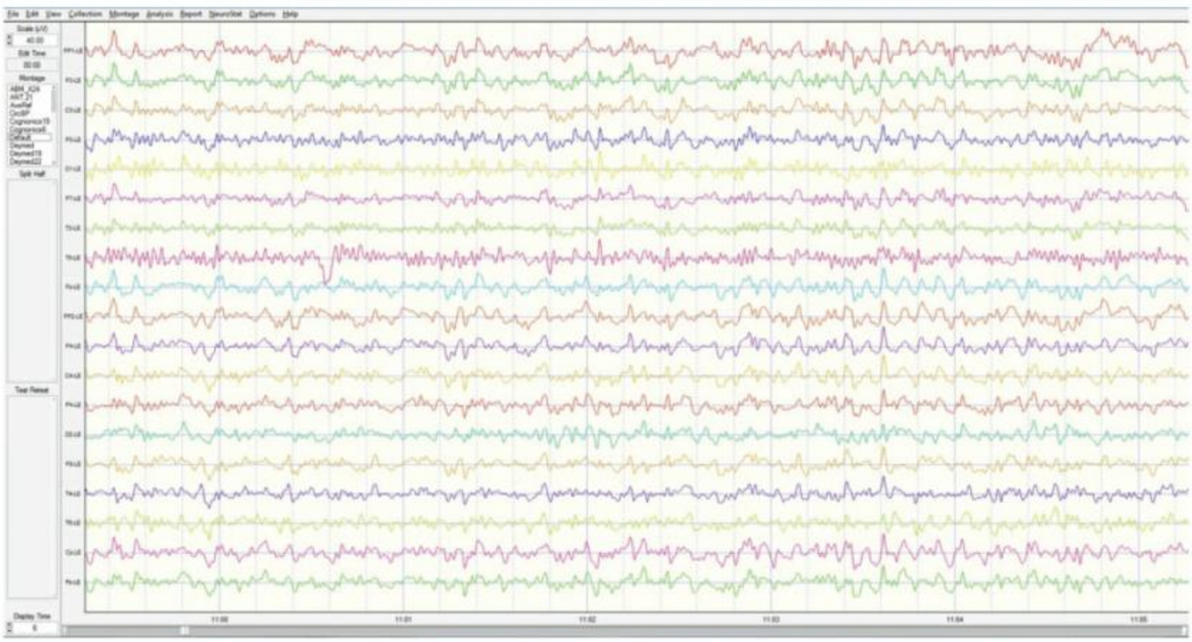
تغییرات کلی انرژی قبل و بعد از کارگاه پیشرفته



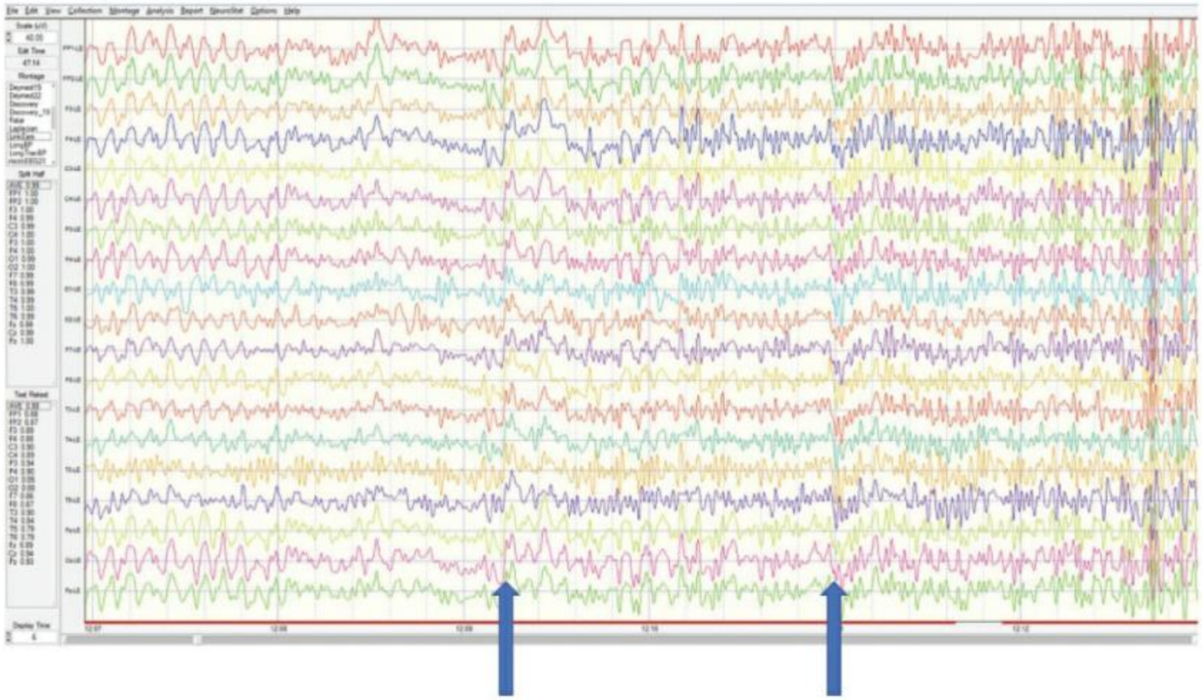


تصاویر سمت چپ اندازه گیری GVD انرژی سوژه‌ها را قبل از شروع کارگاه پیشرفته نشان می‌دهد. تصاویر سمت راست تغییرات انرژی حیاتی آن‌ها را چند روز بعد از کارگاه نشان می‌دهد.

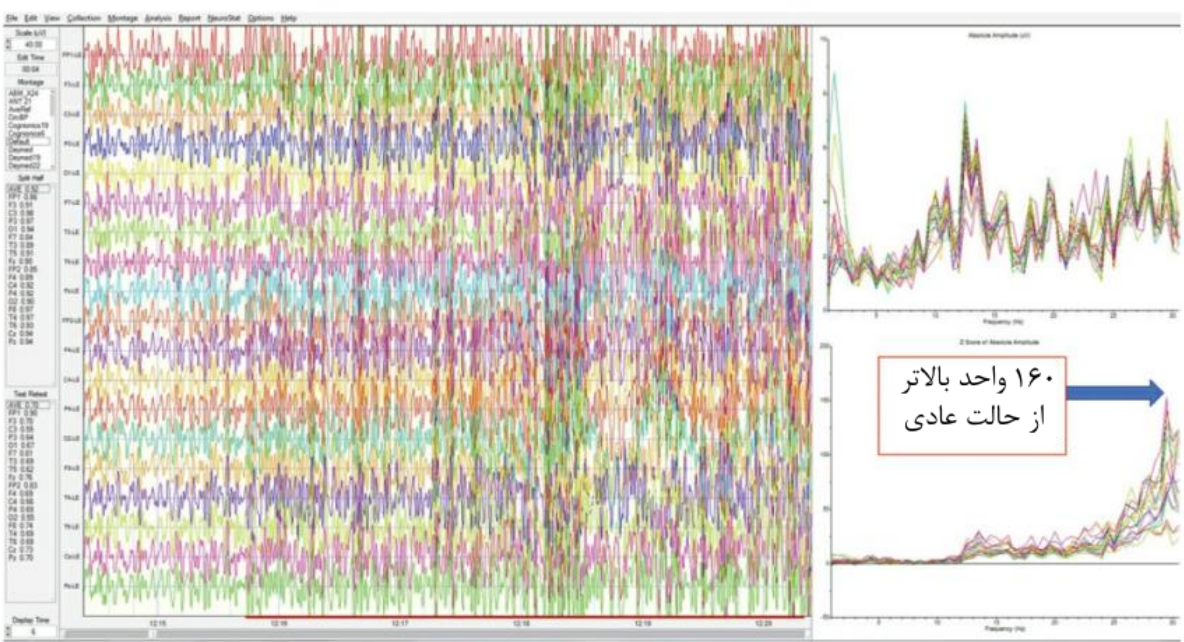
رسیدن فرد در اثر تنفس به امواج مغزی گاما



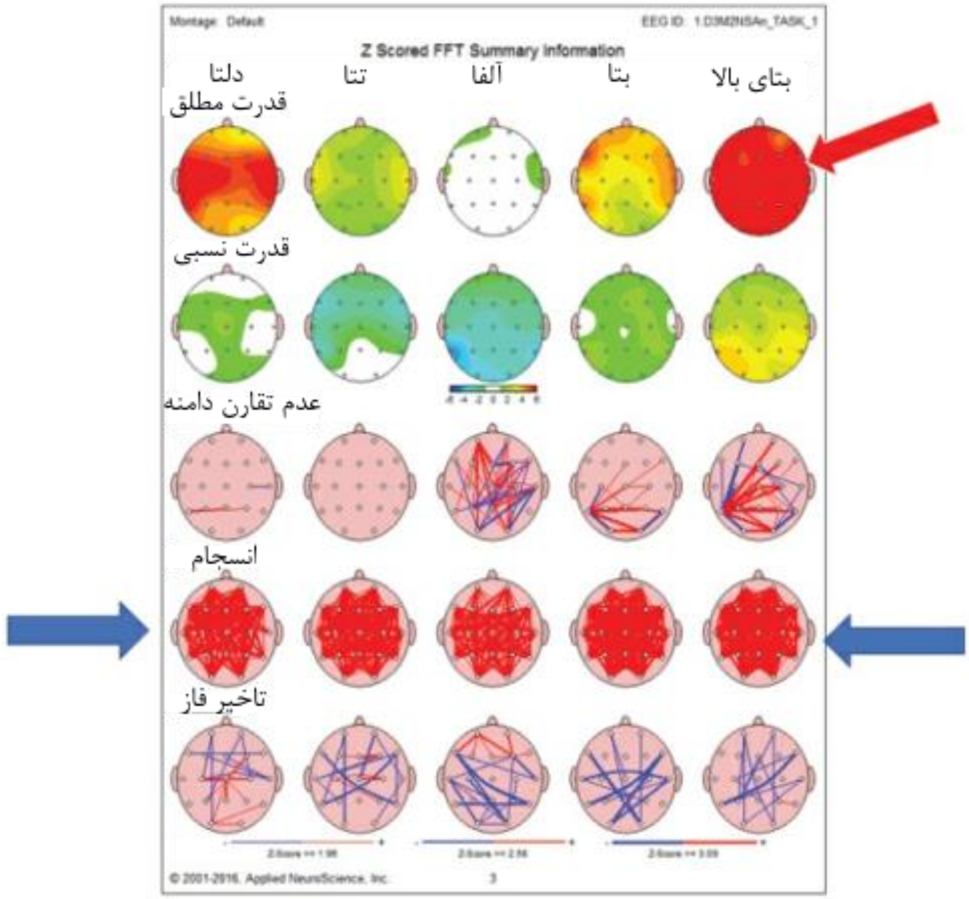
Graphic 6A(1)



Graphic 6A(2)



Graphic 6A(3)



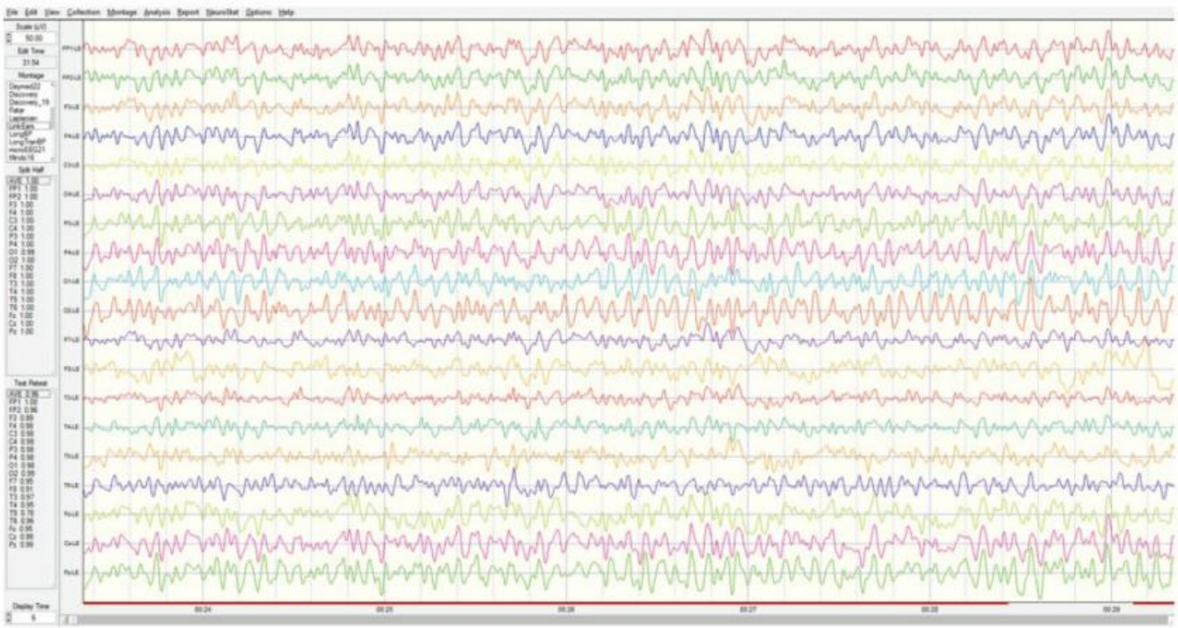
Graphic 6A(4)

شکل‌های 6A(1)، 6A(2) و 6A(3) فردی را نشان می‌دهد که در اثر تنفس از امواج بتای بالا به امواج مغزی گاما می‌رسد. مغزش انرژی بالایی دارد و برانگیخته است. وقتی چنین می‌شود می‌توانید تغییر واضحی را در فرکانس مغز ببینید (که با فلش‌های آبی نشان داده شده است). میزان انرژی مغزش ۱۶۰ انحراف معیار از میزان نرمال خارج است. حالا به شکل 6A(4) نگاه کنید. وقتی رنگ قرمز زیادی در مغز ببینید، معنایش این است که انرژی زیادی وجود دارد. وقتی رنگ آبی زیاد باشد، معنایش این است که انرژی کمی وجود دارد. لذا فلش قرمزی که به سمت

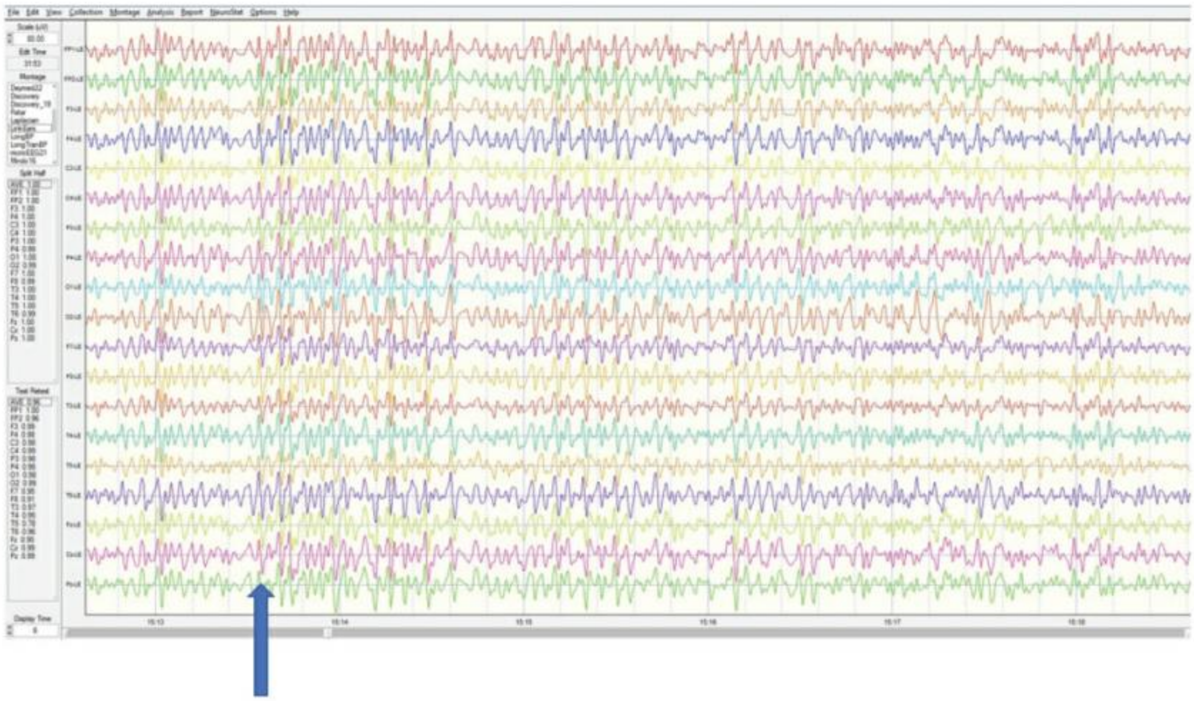
دایره‌های قرمز نشانه رفته است، معنایش این است که انرژی بسیار زیادی در حالت مغزی بتای بالا در حین تغییر آن به سمت گاما، وجود دارد. نرم افزار مورد استفاده در اینجا به خودی خود امواج مغزی گاما را اندازه گیری نمی‌کند، اما اگر به اندازه‌گیری‌های شکل‌های بالا دقت کنیم، می‌دانیم که میزان انرژی مغز در دایره‌های کاملاً قرمز، امواج گاما و بتای بالا را نیز نشان می‌دهد. فلش‌های آبی که به سمت ردیف دارای عنوان Coherence **نشانه رفته‌اند نشان می‌دهند که ارتباط زیادی به همراه انرژی زیاد در تمام فرکانس‌های مغزی اندازه گیری شده وجود دارد.**

رسیدن فرد دیگری به امواج مغزی گاما

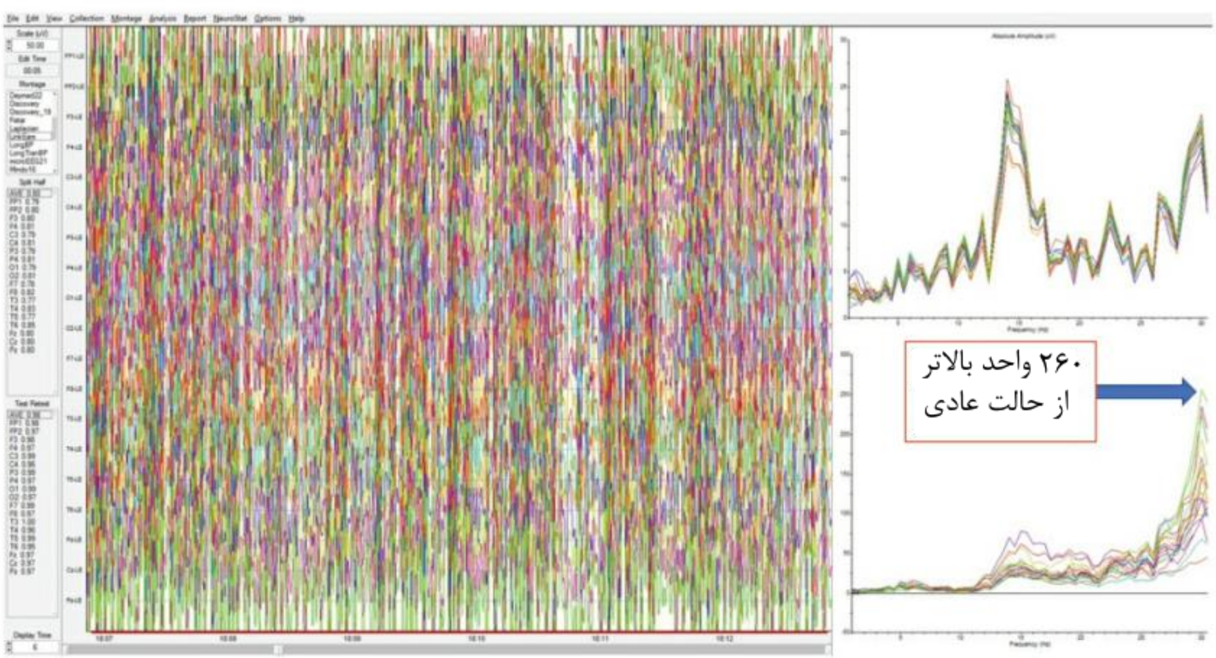
در اثر تکنیک تنفس



Graphic 6B(1)



Graphic 6B(2)

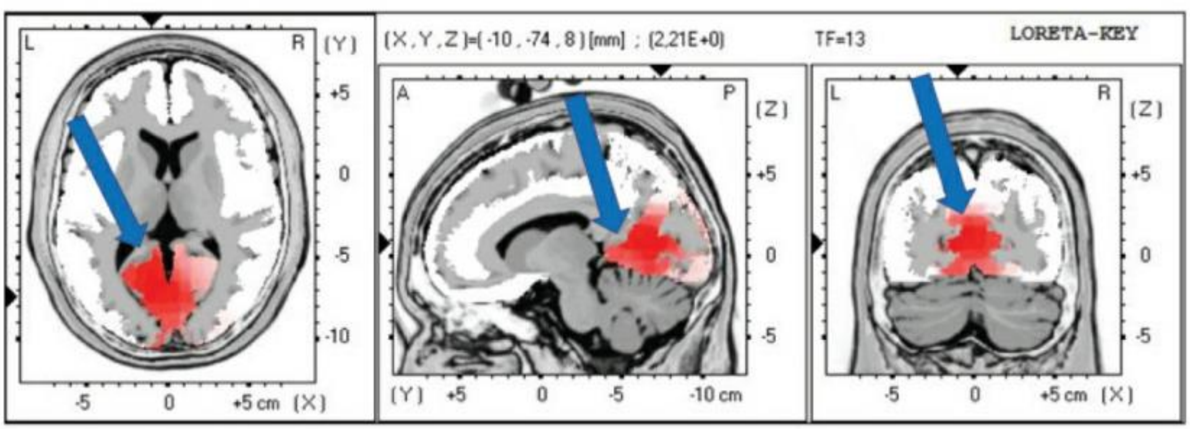


Graphic 6B(3)

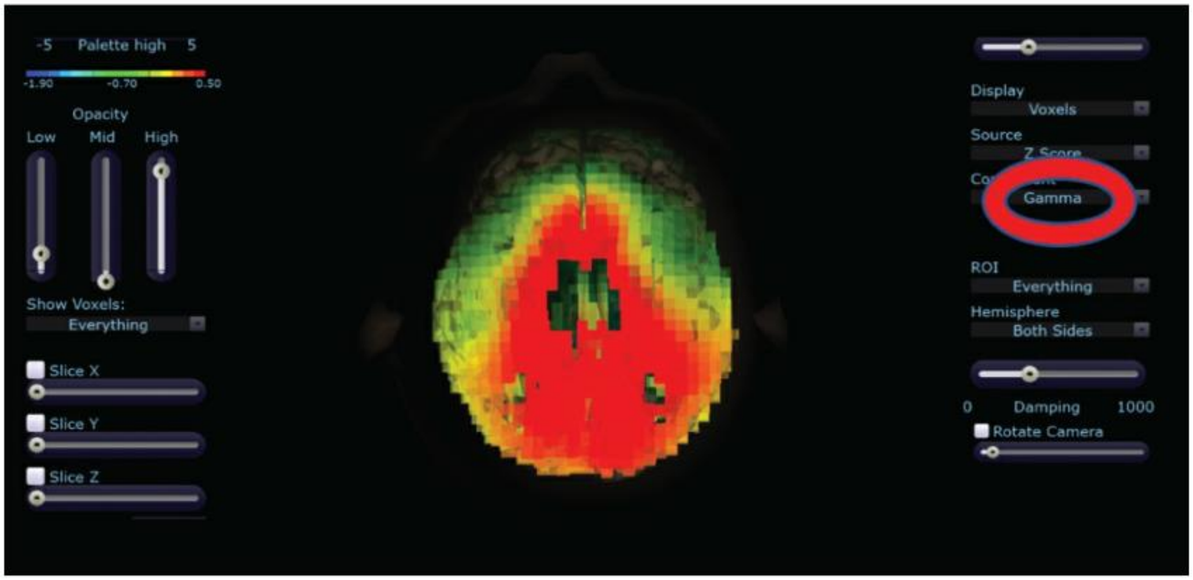
در این تصاویر نیز گذار مشابهی را شاهد هستیم. فلش آبی پایین شکل 6B(2) لحظه‌ی حرکت مغز ار بتای بالا به گاما را نشان می‌دهد. شکل 6B(3) نشان می‌دهد که انرژی مغز ۲۶۰ واحد بالاتر از حالت عادی است. برای اینکه این مقدار را خوب درک کنید، بد نیست بدانید که ۹۹,۷ درصد جمعیت در بازه‌ی ۳ واحد بالاتر یا پایین‌تر از حالت عادی قرار می‌گیرند. هر چیزی که از ۳ واحد بالاتر باشد، ماوراء طبیعی است.

اسکن‌هایی که فعال شدن ناحیه‌ی اطراف غده‌ی پینه‌آل

را نشان می‌دهند



Graphic 6B(4)

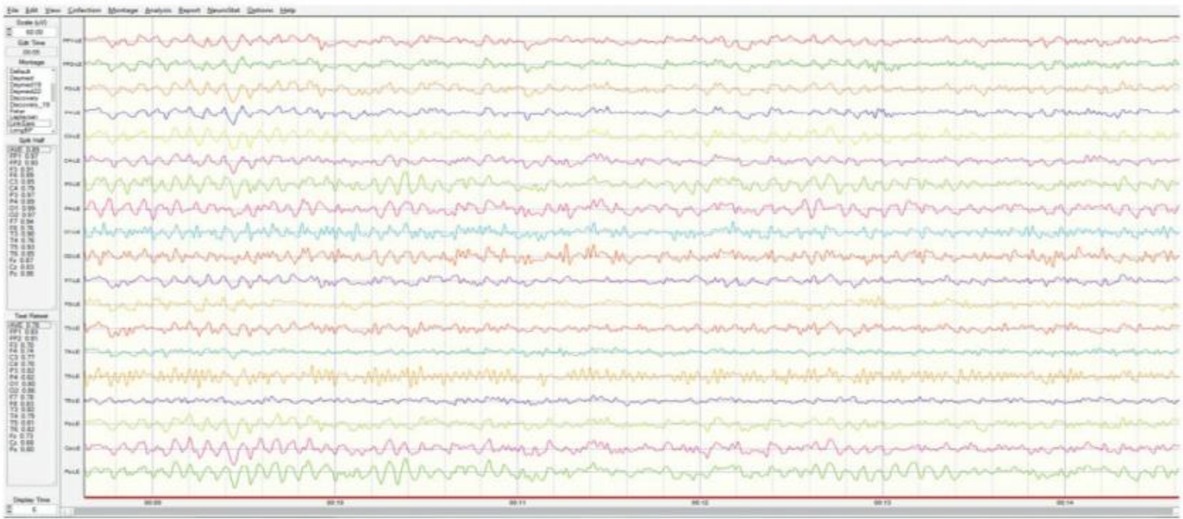


Graphic 6B(5)

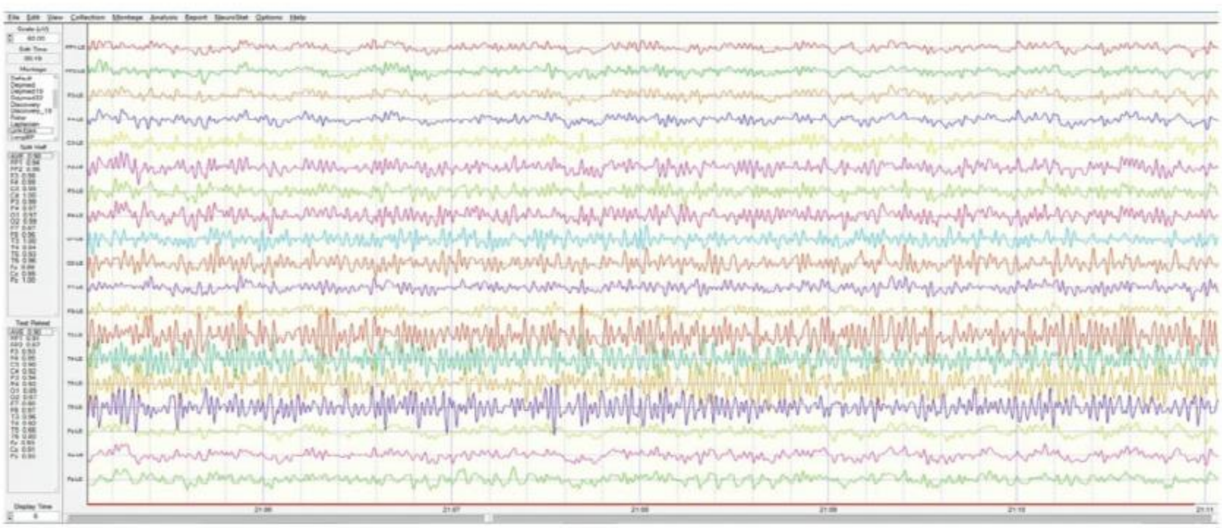
بخش قرمز مغز در شکل 6B(4) که فلش‌های آبی به سمت آن قرار گرفته‌اند همان بخشی است که در اطراف غده‌ی پینه‌آل و نیز در اطراف ناحیه‌ی برودمن ۳۰[87] قرار دارد؛ ناحیه‌ی برودمن ۳۰ با احساسات قوی و تشکیل خاطرات جدید در ارتباط است. وقتی شاگردان وارد امواج مغزی گاما می‌شوند، تیم ما مکرراً این الگو را در این نواحی مغز مشاهده می‌کند. شکل 6B(5) تصویری سه بعدی از مغز همان فرد از سمت پایین است که نشان می‌دهد مقدار قابل توجهی انرژی از داخل بخش لیمبیک مغز می‌آید.

[87] Brodmann area 30

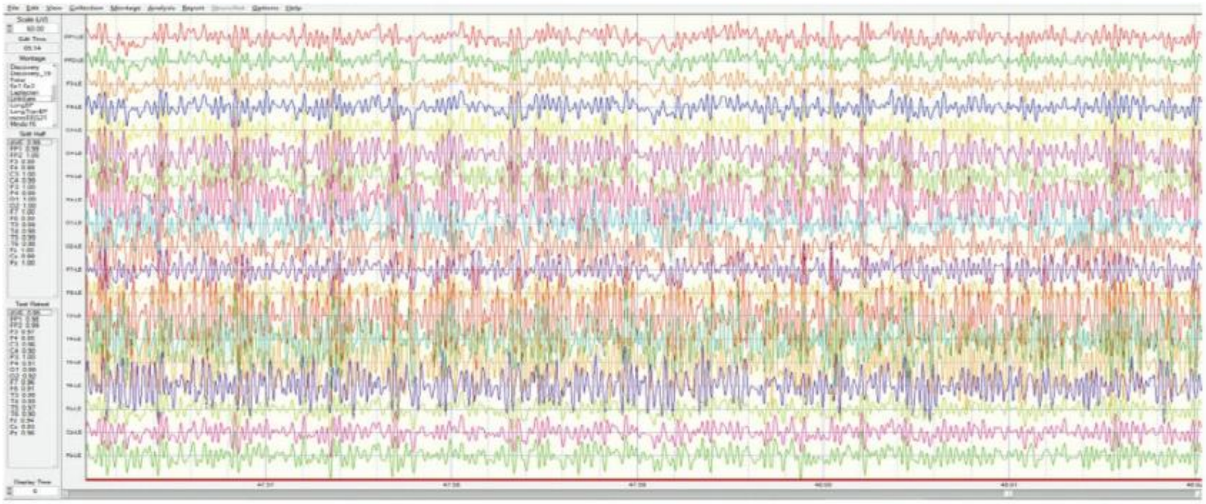
اسکن‌های مغز فلیشیا



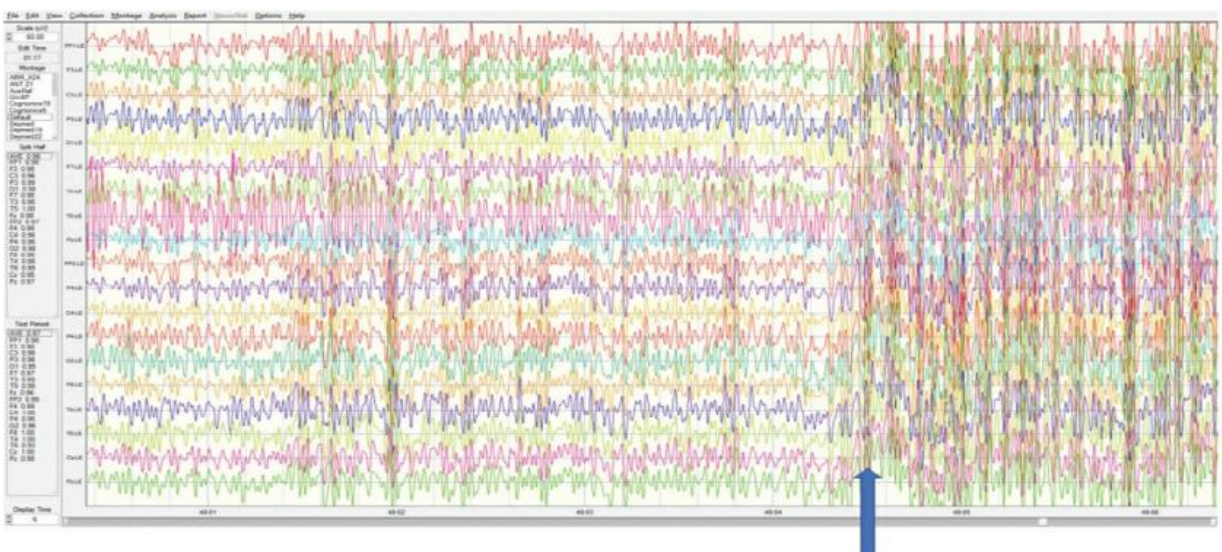
Graphic 7A(1)



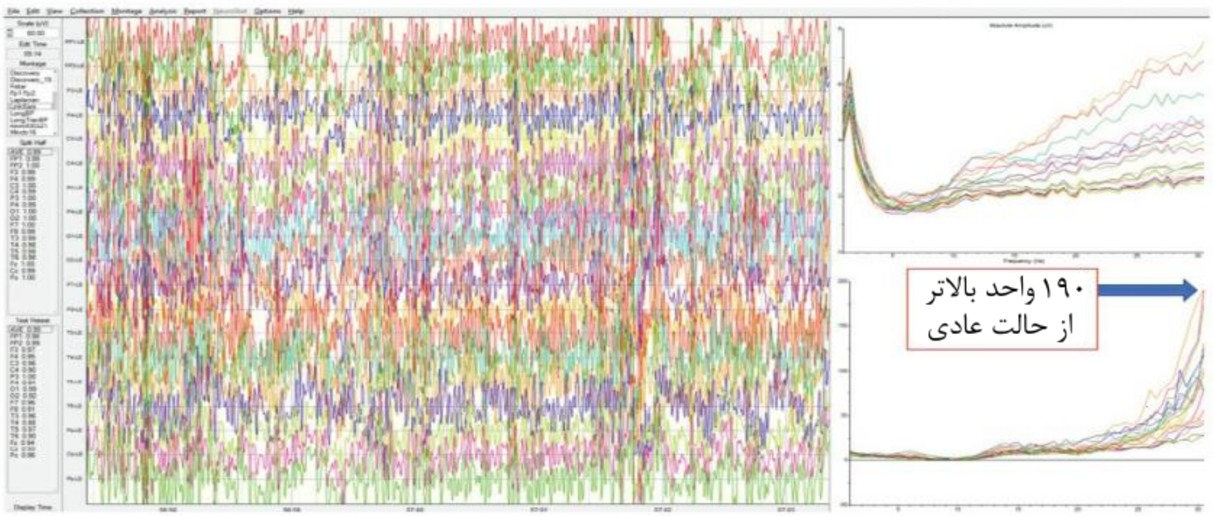
Graphic 7A(2)



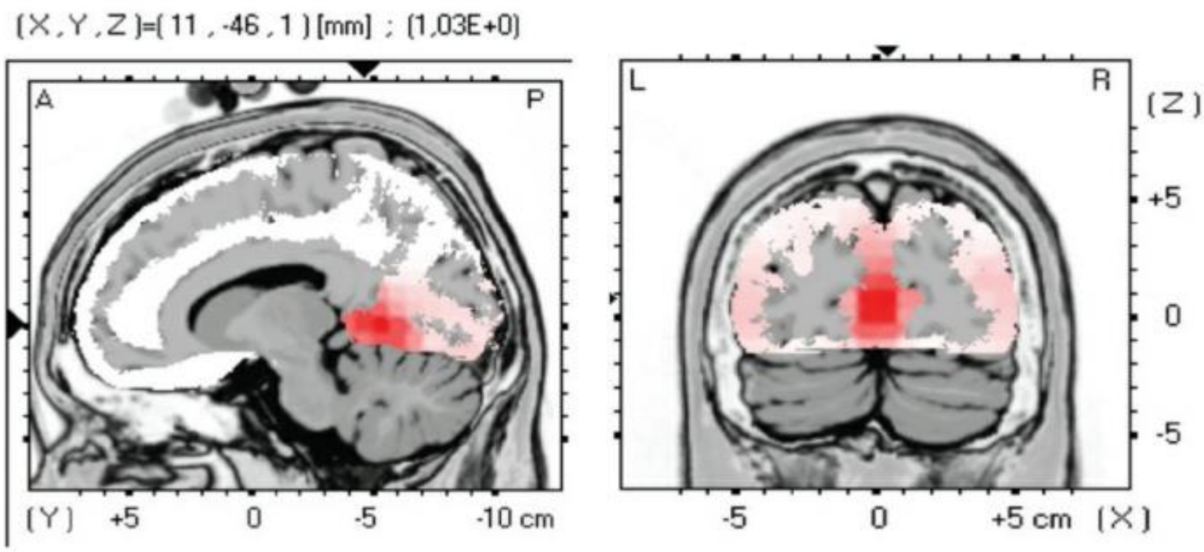
Graphic 7A(3)



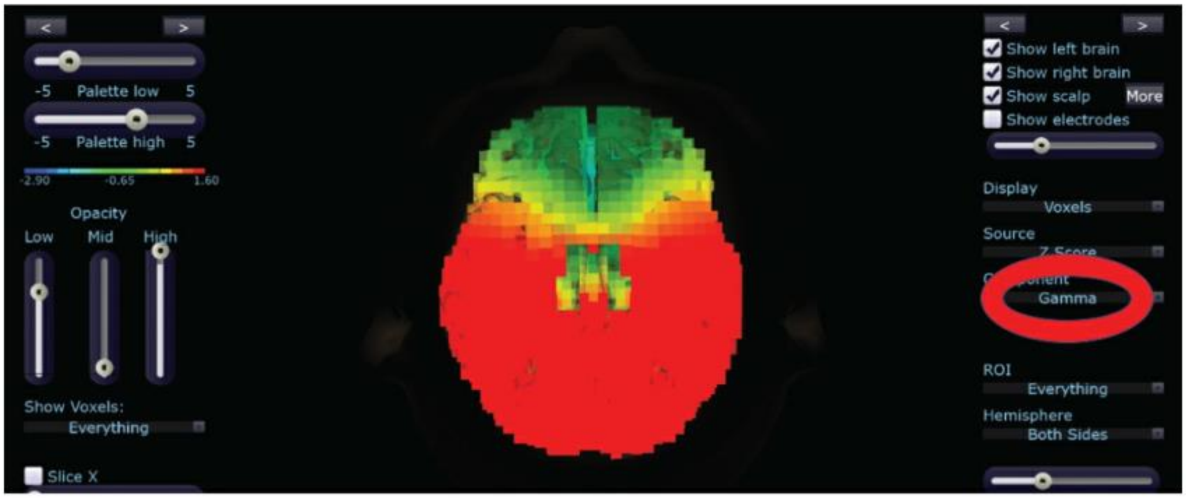
Graphic 7A(4)



Graphic 7A(5)



Graphic 7B


-5 Palette low 5
-5 Palette high 5
-2.90 -0.65 1.60
Opacity
Low Mid High
Show Voxels:
Everything
Slice X
Show left brain
Show right brain
Show scalp
More
Show electrodes
Display
Voxels
Source
Gamma
ROI
Everything
Hemisphere
Both Sides

Graphic 7C

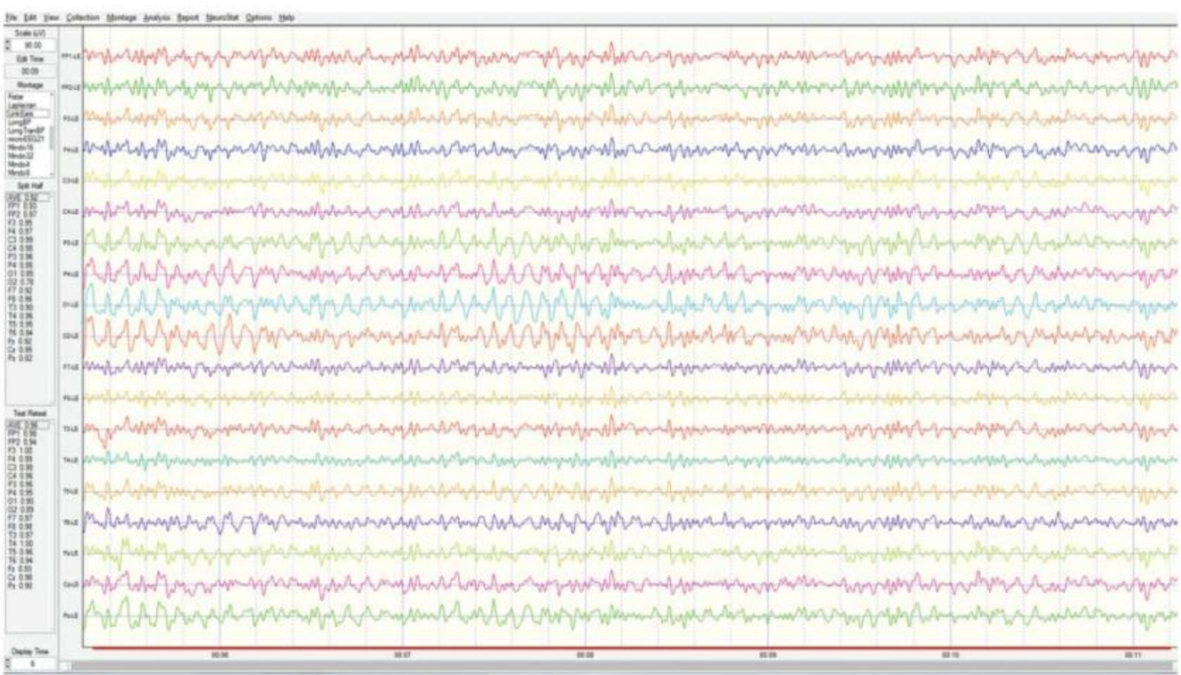


Graphic 7D

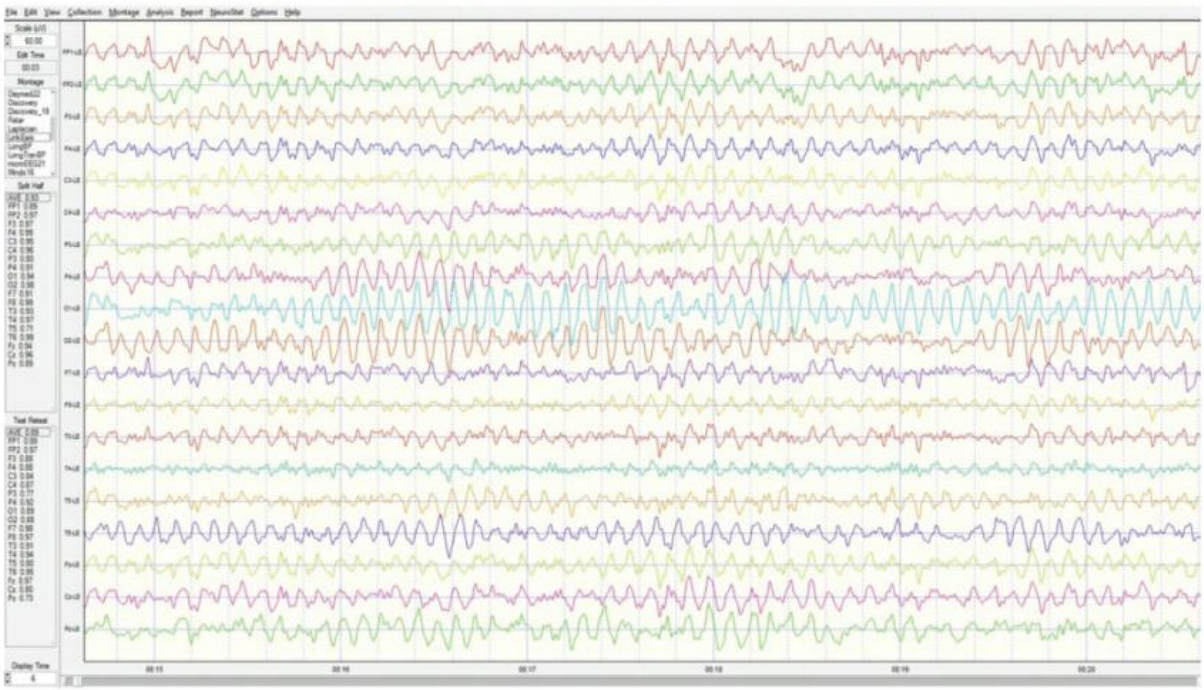
تصاویر 7A(1) تا 7A(5) گذار مغز فلیشیا را از بتای نرمال به بتای بالا قبل از ورود به حالت گامای پرانرژی نشان می‌دهند. (فلش آبی گذار را نشان می‌دهد). انرژی در گاما یعنی در هنگام وصل شدن به میدان یکپارچه، ۱۹۰ واحد بالاتر از حالت عادی است. در شکل 7B می‌بینید که ناحیه‌ی غده‌ی پینه‌آل و نیز آن بخشی از مغز که اطلاعات قدرتمند را پردازش می‌کند، بسیار

فعال هستند. تصویر 7C سطح تحتانی مغز را نشان می‌دهد. بخش قرمز نشان می‌دهد که انرژی در حالت گاما از درون بخش لیمبیک مغز می‌آید. به شکل 7D نگاه کنید تا تغییرات وضعیت پوست فلیشیا را یک روز بعد از وصل شدن به میدان یکپارچه مشاهده کنید.

انسجام قلب و انسجام مغز



Graphic 8A

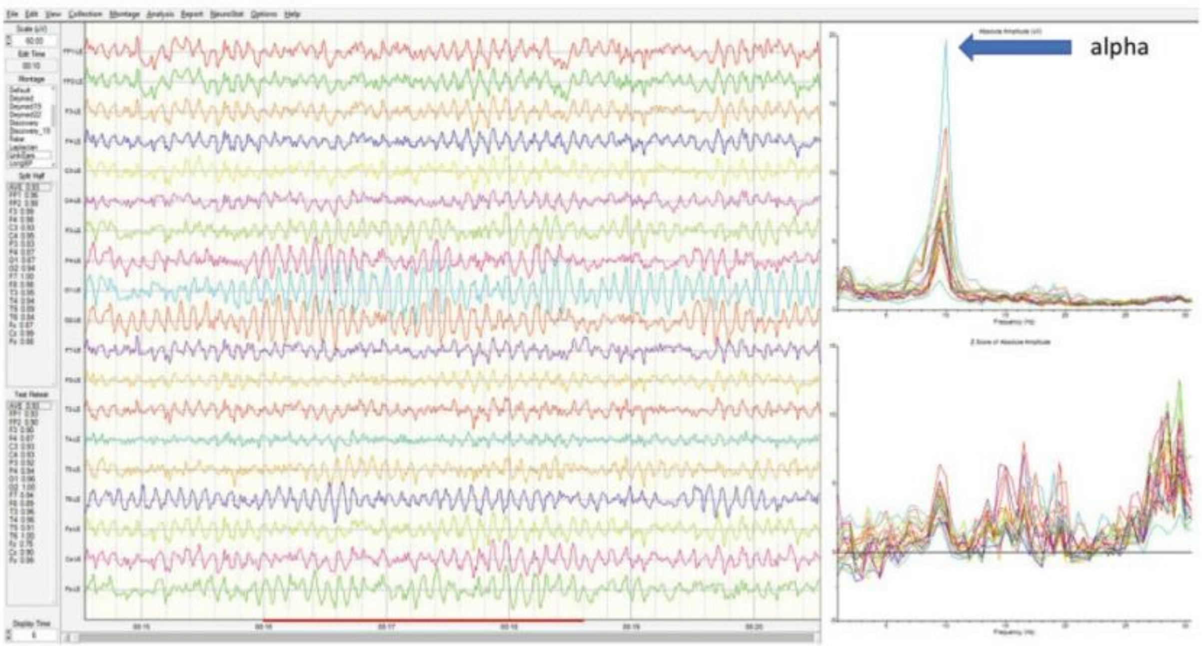


Graphic 8B

اسکن اول اندازه گیری‌های مغز فرد را قبل از فعال شدن مرکز قلب نشان می‌دهد. مغز در فرکانس غالب امواج بتای غیرهمگام قرار دارد و این حالت نشانگر یک مغز مشغول و آشفته است. اسکن دوم نیز همان مغز را نشان می‌دهد، اما ۱۰ ثانیه بعد از ایجاد انسجام قلبی. تمام مغز وارد حالت امواج مغزی آلفای منسجم می‌شود.

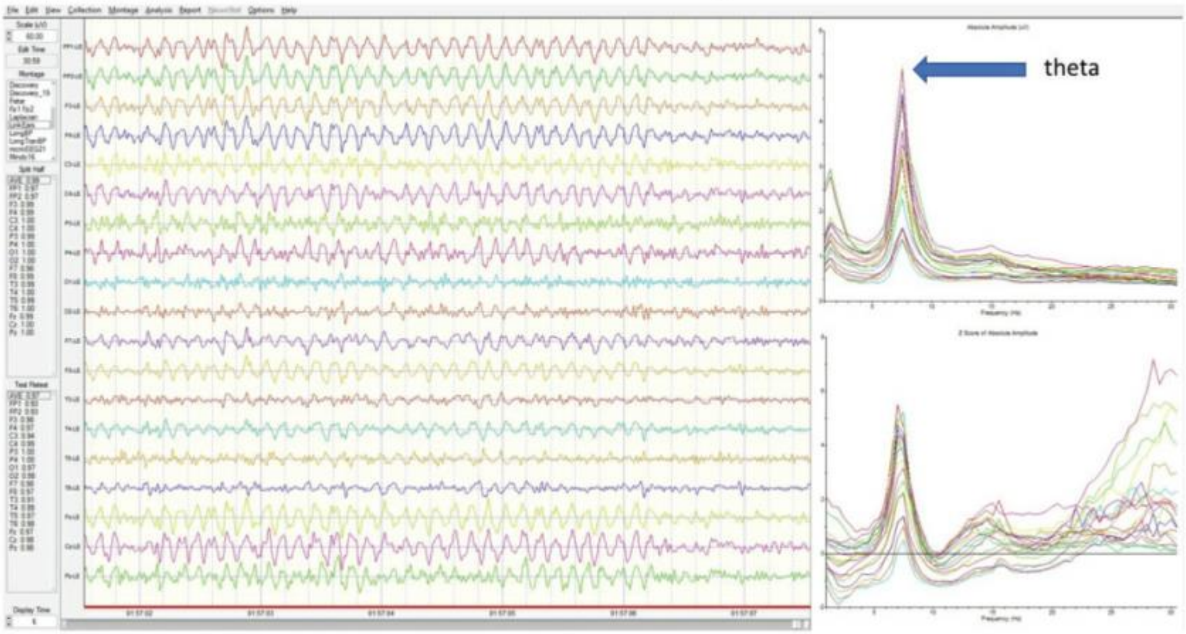
امواج مغزی آلفا و تتای منسجم

ایجاد شده در اثر نگاه کردن به دستگاه زیبابین[88]



Graphic 9A(1)

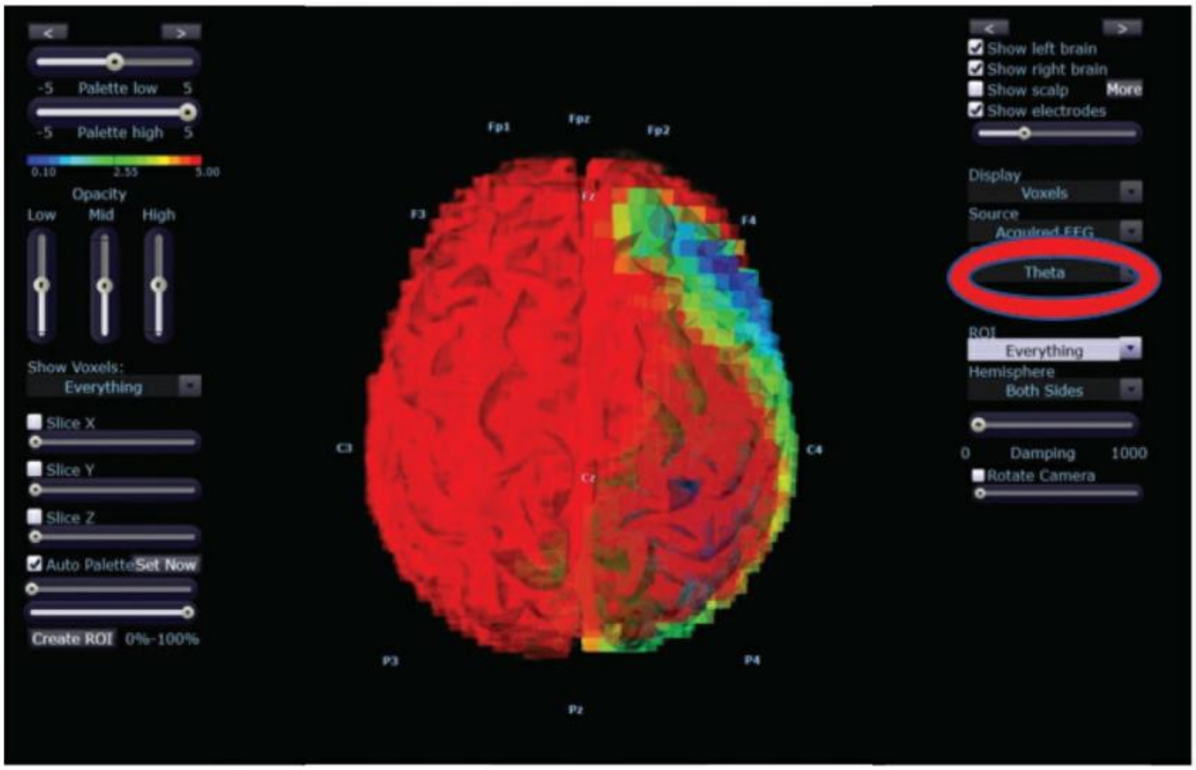
[88] Kaleidoscope



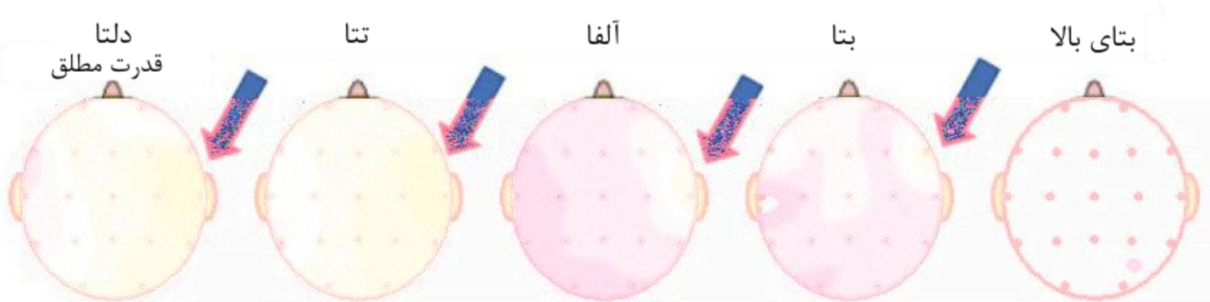
Graphic 9A(2)

تغییرات فعالیت مغز

در حین نگاه کردن به دستگاه زیبابین



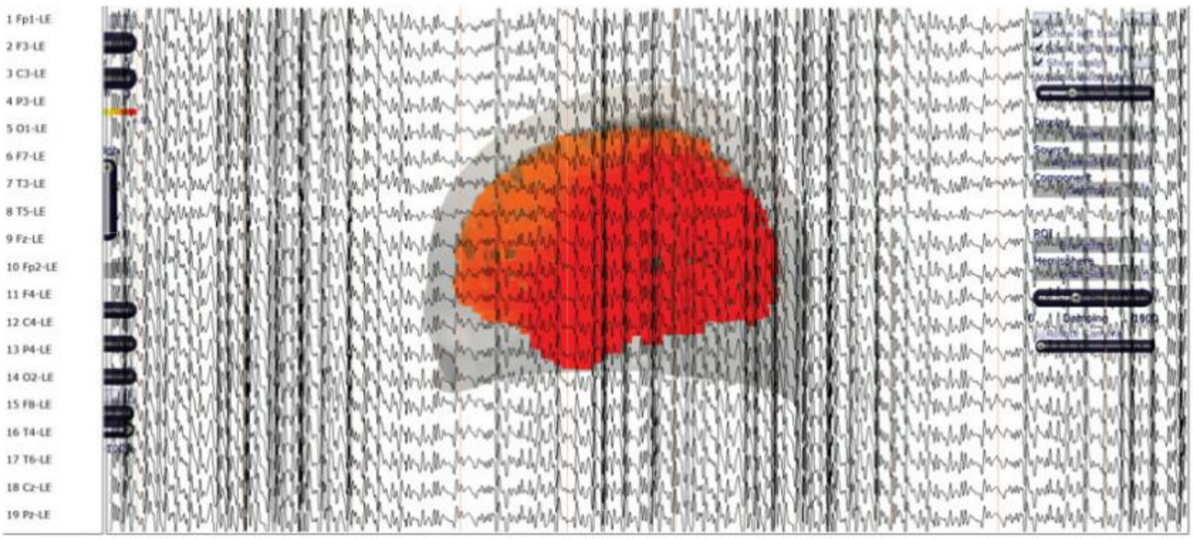
Graphic 9A(3)



Graphic 9A(4)

شکل (1)9A اسکن مغز فردی را نشان می‌دهد که در حین تماشا کردن دستگاه زیبابین در امواج مغزی آلفای منسجم قرار دارد. شکل (2)9A شخصی را نشان می‌دهد که در حالت خلسه به دستگاه زیبابین نگاه می‌کند و در امواج مغزی تتای منسجم قرار دارد. شکل (3)9A تصویر سه بعدی مغز (تماماً قرمز) فرد دیگری را نشان می‌دهد و بیانگر این است که تقریباً تمام مغز وی در حالت تتا قرار دارد. بیضی قرمز سمت راست نشان می‌دهد که مغز در حالت تتا اندازه گیری شده است. شکل (4)9A اسکن مغز فردی را نشان می‌دهد که در حین نگریستن به دستگاه زیبابین، امواج مغزی متفاوتی دارد. ناحیه‌های قرمز و نارنجی که با فلش آبی در سمت راست هر یک از مغزها مشخص شده است، نشانگر حجم بالایی از فعالیت در امواج مغزی دلتا، تتا، آلفا و بتا است.

انرژی بالا در مغز در حین نگاه کردن به فیلم ذهنی

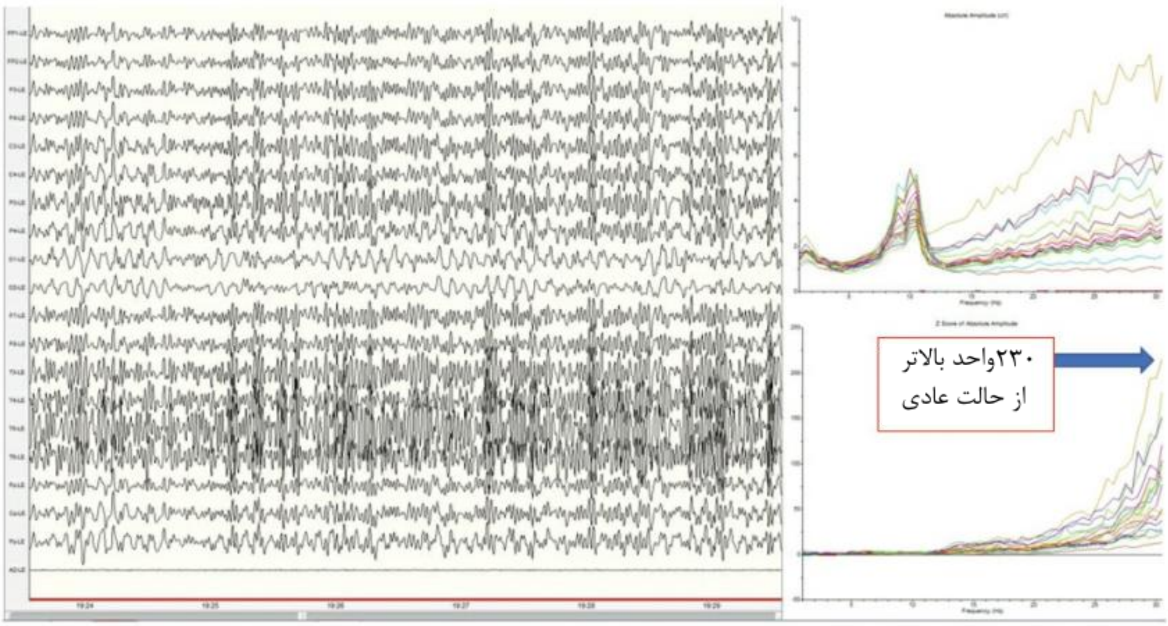


Graphic 10

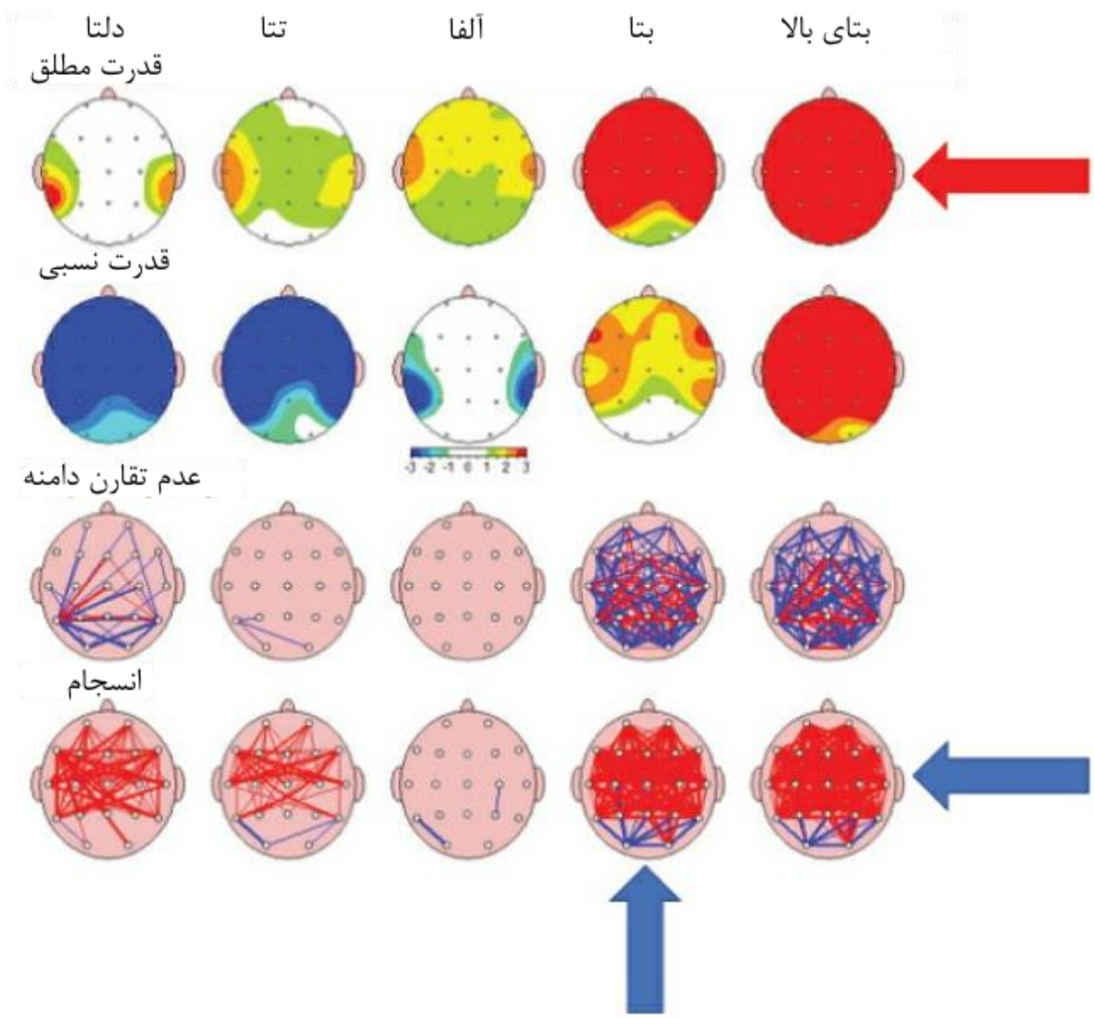
این مغزی است که تماماً جذب تجربه‌ی فیلم ذهنی شده است. مقدار قابل توجهی امواج بتای بالا و گاما وجود دارد که تمام مغز را فعال کرده‌اند.

فعالیت مغز در حین بُعد بخشیدن

به صحنه‌ای در فیلم ذهنی



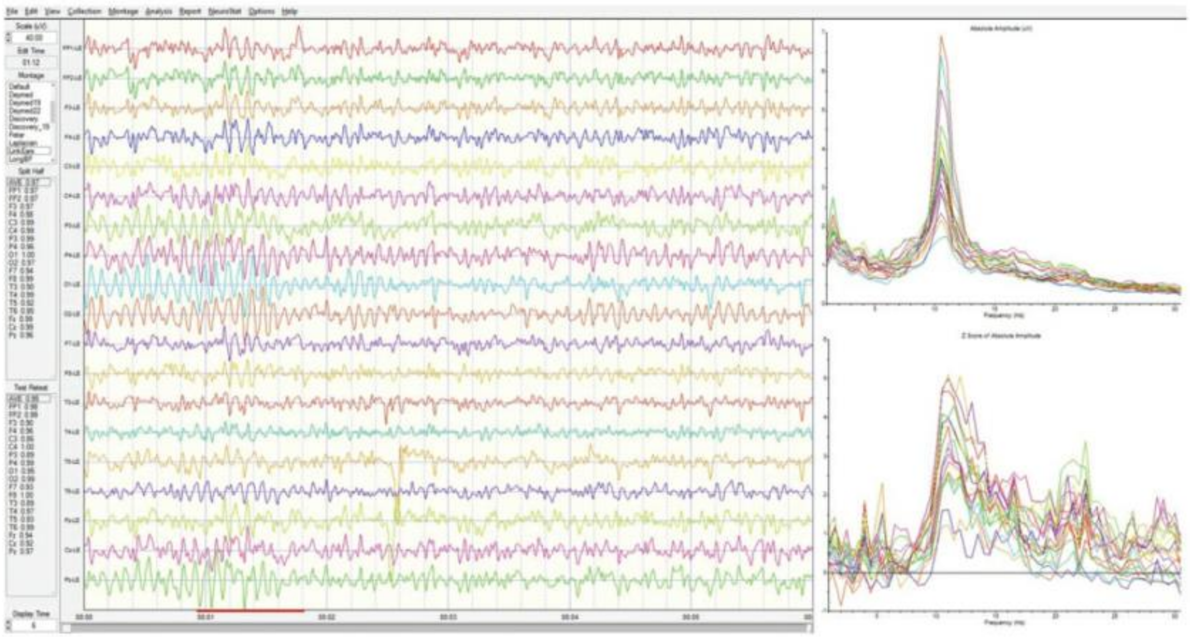
Graphic 11A



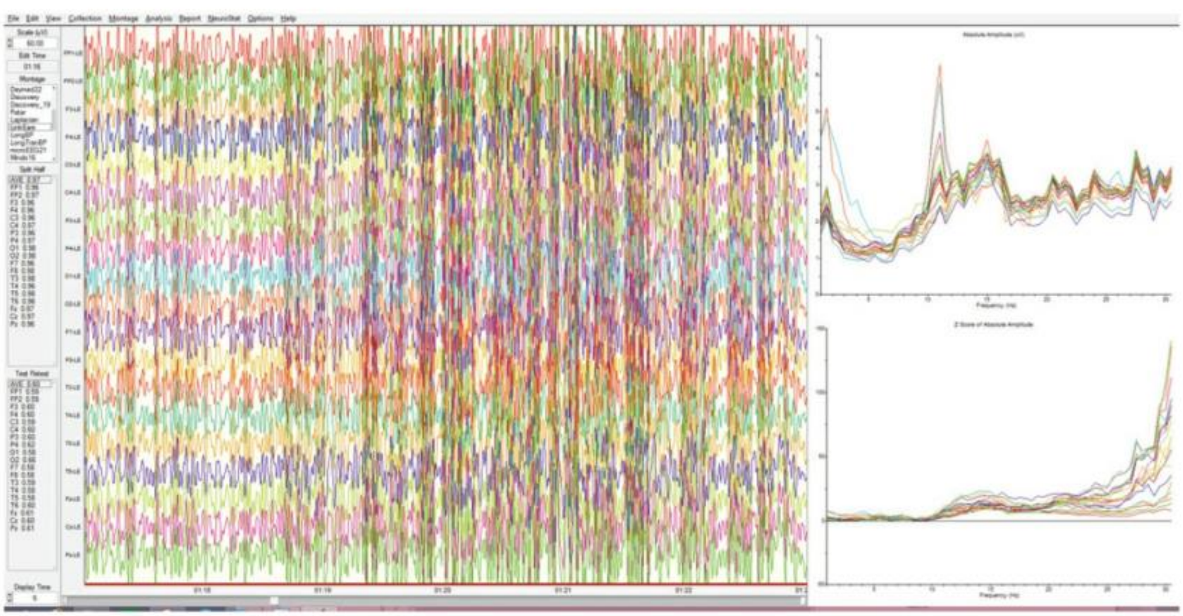
Graphic 11B

وقتی این شخص به صحنه‌ای از فیلم ذهنی‌اش در حین مراقبه بُعد بخشید، طبق گفته‌ی خودش تجربه‌ی حسی تمام عیاری را بدون استفاده از حواس فیزیکی از سر گذراند. در شکل 11A می‌بینیم که مغز او در حالت بتای بالا و گاما قرار داشته و منسجم است. انرژی مغز وی حدود ۲۳۰ واحد از حالت عادی بیشتر است. فلش قرمز شکل 11B نشان می‌دهد که در حین گذار او از بتای بالا به گاما، مقدار زیادی انرژی وجود دارد. فلش‌های آبی نشان می‌دهند که در مغز وی انسجام بالایی حاکم است. شایان ذکر است که او نمی‌تواند مغزش را مجبور به این کار کند. بلکه این تجربه دارد برای وی رخ می‌دهد.

تغییرات مغز قبل و بعد از مراقبه در حین قدم زدن



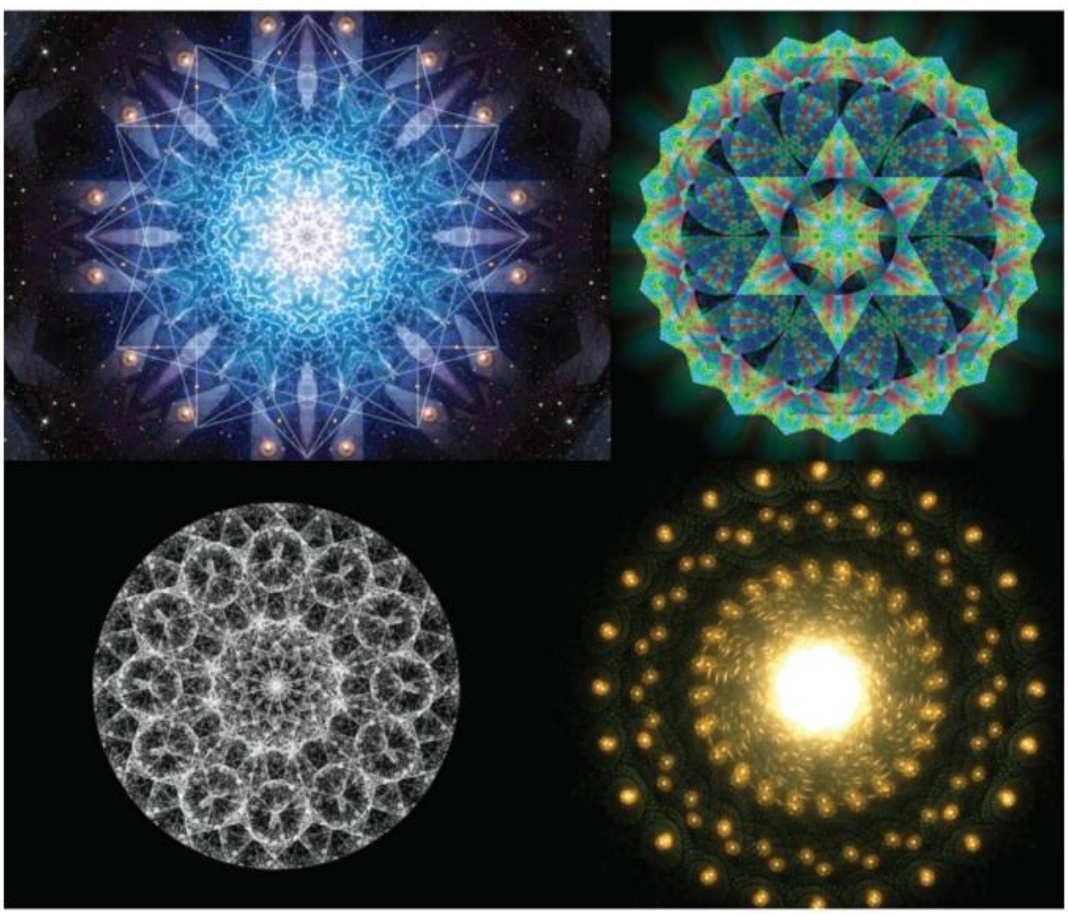
Graphic 12A



Graphic 12B

شکل 12A مقادیر پایه‌ی شخصی را قبل از مراقبه در حین قدم زدن نشان می‌دهد که امواج مغزی بتای عادی و آلفا دارد. اگر به اسکن بعد از مراقبه در شکل 12B نگاه کنید که یک ساعت و بیست دقیقه بعد گرفته شده است، خواهید دید که او حالت مغزی خود را به گامای پرانرژی تغییر داده است.

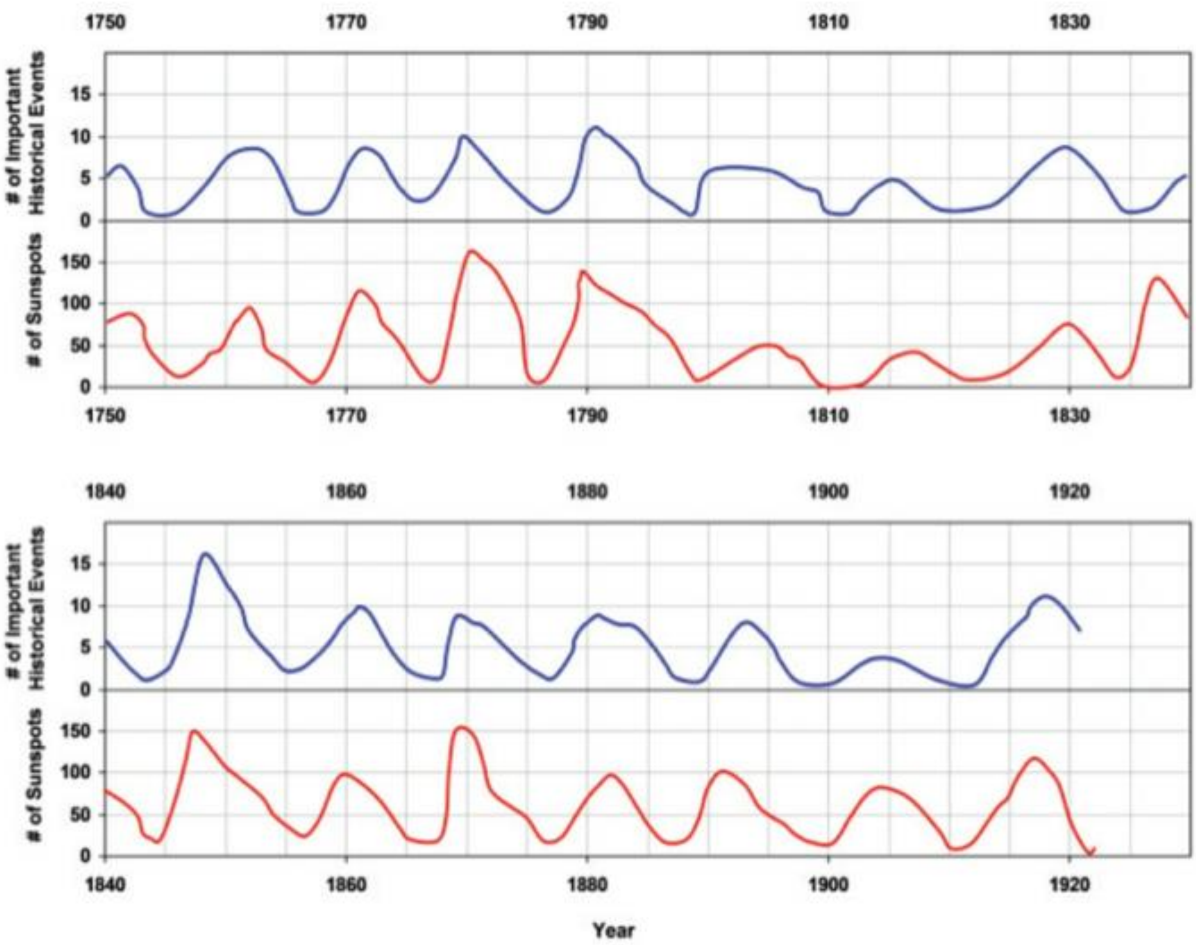
امواج ایستاده‌ی اطلاعات



Graphic 13A

الگوهای فراکتال در قالب پیکربندی‌های هندسی پیچیده امواج ایستاده‌ی فرکانس و اطلاعات هستند و مغز می‌تواند آن‌ها را به شکل تصاویر قدرتمند درآورد. با اینکه این تصاویر دوبعدی هستند، اما به شما نشان می‌دهند که این الگو چطور ظاهر می‌شود.

نسبت بین فعالیت خورشید و رویدادهای انسانی



Graphic 14

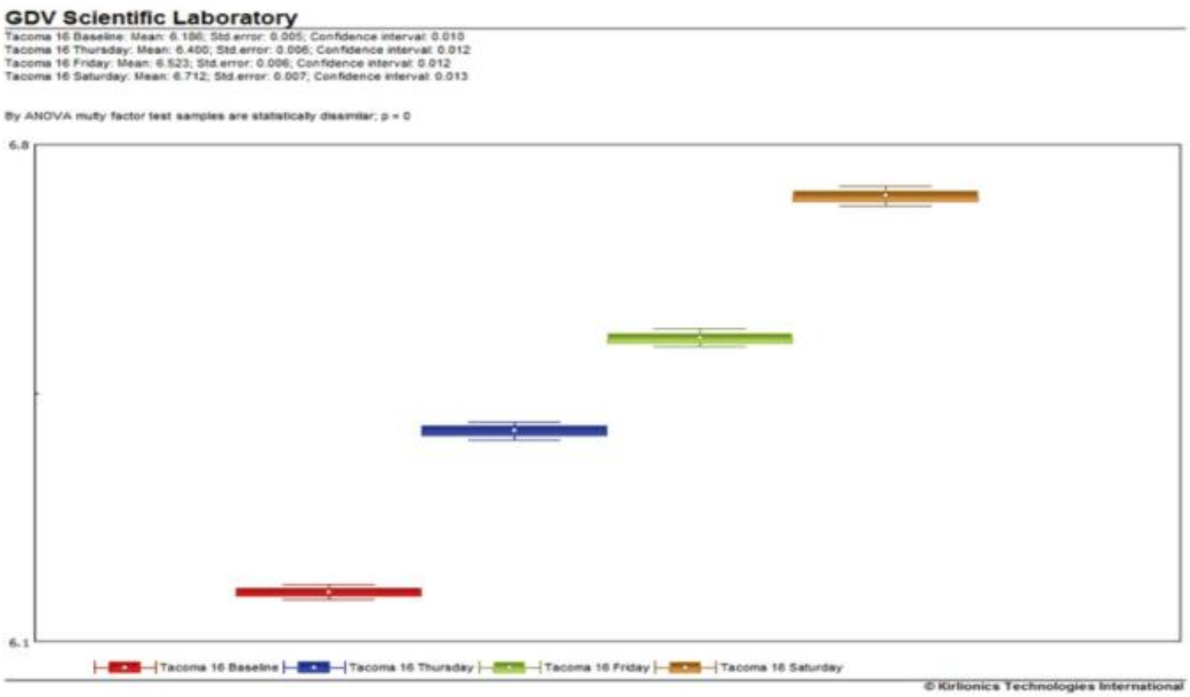
در خلال سال‌های ۱۷۴۹ تا ۱۹۲۶، الکساندر چیژفسکی تعداد سالانه‌ی رویدادهای سیاسی و اجتماعی مهم را با افزایش فعالیت خورشید مقایسه کرد. در نمودار فوق، خط آبی شعله‌های خورشید را نشان می‌دهد و خط قرمز تحریک پذیری انسان را نشان می‌دهد. توجه کنید که هر گاه فعالیت خورشید بالا گرفته است، می‌توان بین آن و افزایش رویدادهای بشری نسبت برقرار کرد.

نمودار فوق با استفاده از داده‌های موجود در ترجمه‌ی مقاله‌ی الکساندر چیژفسکی تحت عنوان «عوامل فیزیکی فرایند تاریخ» تهیه شده است.

مقایسه‌ی انرژی تمام روز

چهارشنبه، پنجشنبه، جمعه، شنبه

تاکوما، واشینگتون، ۲۰۱۶

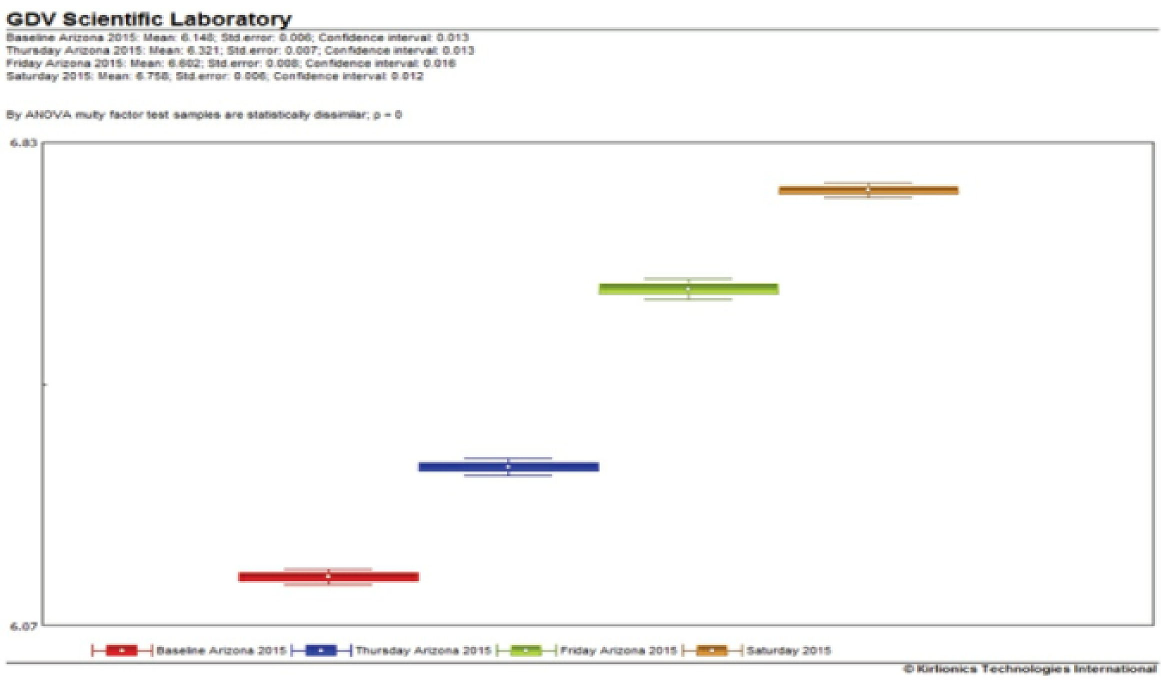


Graphic 15A

مقایسه‌ی انرژی تمام روز

چهارشنبه، پنجشنبه، جمعه، شنبه

کرفری، آریزونا، ۲۰۱۵



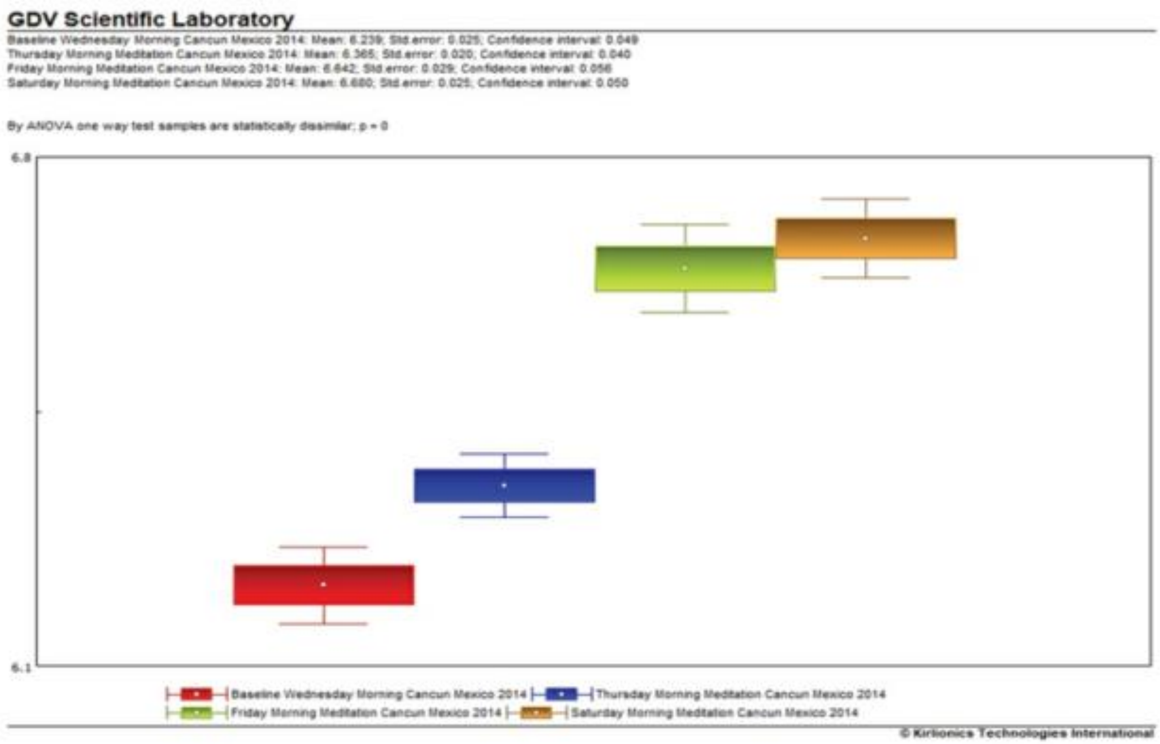
Graphic 15B

شکل‌های 15A و 15B افزایش مجموع انرژی اتاق را طی سه روز در کارگاه‌های پیشرفته‌ی ما نشان می‌دهد. خط اول، یعنی خط قرمز رنگ، اندازه گیری پایه است و انرژی اتاق را قبل از شروع رویداد در چهارشنبه نشان می‌دهد. اگر به خطوط قرمز، آبی، سبز و قهوه‌ای نگاه کنید (هر رنگ یک روز را نشان می‌دهد)، متوجه می‌شوید که مقدار انرژی هر روز بطور ثابت افزایش می‌یابد.

مقایسه‌ی انرژی مراقبه‌های صبحگاهی

چهارشنبه، پنجشنبه، جمعه، شنبه

کانکن، مکزیک، ۲۰۱۴

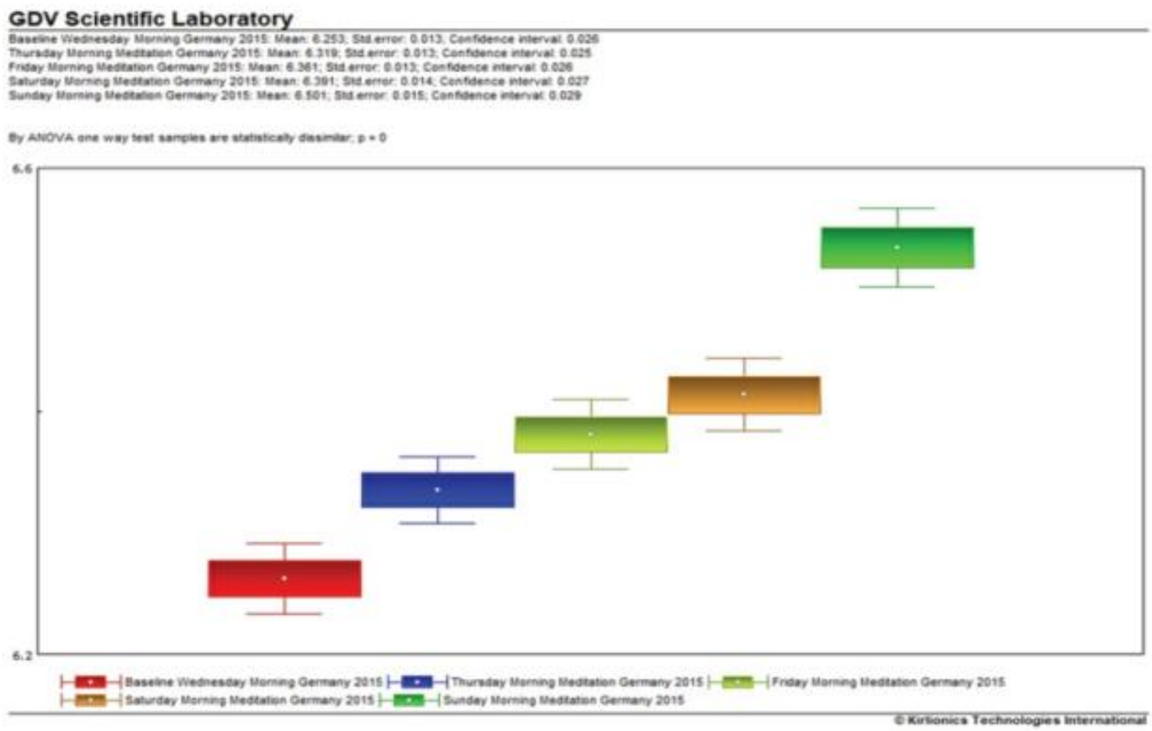


Graphic 15C

مقایسه‌ی انرژی هر یک از مراقبه‌های صبحگاهی

چهارشنبه، پنجشنبه، جمعه، شنبه، یکشنبه

مونیخ، آلمان، ۲۰۱۵



Graphic 15D

در شکل‌های 15C و 15D نیز همان مقیاس رنگی برقرار است؛ اما این اندازه گیری‌ها فواصل مشخص زمانی را در مراقبه‌های صبحگاهی هر روز نشان می‌دهند. شکل 15D یک خط سبز اضافه دارد، چون انرژی اتاق را طی مراقبه‌ی غده‌ی پینه‌آل در ساعت ۴ صبح اندازه گیری کردیم. همانطور که می‌بینید، انرژی آن روز صبح بسیار بالا بوده است.

فصل ۸: فیلم ذهنی / زیبابین

شنبه شب بود و تازه سخنرانی‌ام در اورلاندوی فلوریدا تمام شده بود. صبح روز بعد وقتی داشتم وسایلم را جمع می‌کردم تا برای پرواز بعد از ظهر آماده شوم، تلویزیون را روشن کردم تا از اوضاع سیاسی کشور باخبر شوم. موقع انتخابات ریاست جمهوری سال ۲۰۱۶ بود و از آنجا که من سه هفته‌ی اخیر را در خارج از کشور سپری کرده بودم، خیلی کنجکاو بودم بدانم در نبودم چه اتفاقاتی افتاده است. کانال‌ها را زود زود عوض می‌کردم تا اخبار را پیدا کنم؛ کنترل را زمین گذاشتم؛ سپس در حالیکه دورادور اخبار را می‌شنیدم، به جمع کردن وسایلم ادامه دادم. ناگهان تبلیغی پخش شد که تمام توجه من را به خود جلب کرد و آنجا بود که فهمیدم چرا به چیزهایی که از تلویزیون پخش می‌شود، *برنامه* می‌گویند.

تبلیغ از نمای بیرونی شب‌هنگام یک خانه شروع می‌شود. دوربین روی خانه زوم کرده و کلمات «شب چهاردهم شینگلز» روی صفحه ظاهر می‌شود. دوربین به داخل خانه می‌رود؛ موسیقی نرم و در عین حال ترسناکی پخش می‌شود؛ در همین حال پیر مردی را نشان می‌دهند که روی تخت دراز کشیده و از درد پایش به خود می‌پیچد. همسر نگرانش وارد اتاق شده و از او می‌پرسد که حالش چطور است. پاسخ می‌دهد «درد می‌کند.» در پایین صفحه با خطی ریز و با رنگی تقریباً همرنگ پس زمینه نوشته شده است «آگهی».

زن با نگاهی ناامیدانه به سمت همسرش رفته و به آرامی پیراهنش را بالا می زند؛ و زخم‌های قرمز و بزرگی را نشان می‌دهد که بیش از نصف پشتش را پوشانده است. گریم این زخم‌ها فجیع، ناراحت کننده و حال به هم زن است؛ و واقعاً شبیه سوختگی درجه سه است. طی ۳۱ سالی که با بیماران سر و کار داشته‌ام، صدها نفر مبتلا به بیماری شینگلز را معاینه کرده‌ام. بلافاصله دانستم که هدف از این زخم این است که واکنش احساسی شدیدی در مخاطب ایجاد کند – در من که ایجاد کرد.

اگر زخم روی پشت آن مرد را ببینید، آگهی بازرگان به هدف خود دست یافته و توجه‌تان را جلب خواهد کرد. صحنه‌سازی این تبلیغ آنقدر فریبنده است که برای چند لحظه احساس شما را تغییر می‌دهد. وقتی تغییر قابل توجهی در حالت احساسی درونی شما حاصل شد، توجه و هشیاری بیشتری را به منبع این مشکل در محیط بیرونی‌تان معطوف می‌کنید. هرچه احساس بیشتری ایجاد کند (محرک)، شما بیشتر غرق شده و توجه خواهید کرد (واکنش). رابطه‌ی محرک و واکنش یا همان شرطی سازی مسیری است برای ایجاد خاطرات بلندمدت و تداعی‌گرانه.

این فرآیند شرطی سازی از جفت شدن نماد یا تصویر با تغییر حالت احساسی شروع می‌شود – ترکیبی که درهای بین ذهن خودآگاه و ناخودآگاه را باز می‌کند. در مورد آگهی شینگلز، حال که تمام توجه شما را جلب کرده‌اند (و فرایند *برنامه ریزی* را شروع کرده‌اند)، بدون شک به این فکر خواهید کرد که بعد از این می‌خواهند چه بگویند. آگهی با صدای آرام‌بخش یک گوینده‌ی مرد ادامه می‌یابد: «اگر تا بحال به آبله مرغان مبتلا شده باشید، پس ویروس شینگلز را در بدن خود دارید. با افزایش سن، سیستم ایمنی شما ضعیف شده و دیگر نمی‌تواند جلوی ویروس شینگلز را

بگیرد». این آگهی که از برندسازی احساسی استفاده می‌کند، در این صحنه برای بار اول پرسشی اخلاقی را مطرح کرده و به مخاطب می‌گوید که سیستم ایمنی با افزایش سن ضعیف می‌شود. سپس مرد را می‌بینیم که در آینه‌ی حمام خودش را نگاه می‌کند. او نگران، افسرده و شکست خورده است.

سپس صحنه عوض می‌شود و زن را می‌بینیم که در آشپزخانه با تلفن حرف می‌زند. او می‌گوید «تحملش را ندارم همسرم را اینطور ببینم.»

سپس دوباره مرد را می‌بینیم که از درد به خود می‌پیچد. سپس راوی حرفش را مستقیم می‌زند و متن حرف‌هایش هم روی صفحه نمایش داده می‌شود: «۱ نفر از هر ۳ نفر در طول عمر خود به شینگلز مبتلا می‌شود.» سپس متن روی صفحه باقی مانده و راوی ادامه می‌دهد «زخم ناشی از شینگلز می‌تواند تا ۳۰ روز باقی بماند.»

صحنه کات می‌شود و زن مستقیماً با دوربین حرف می‌زند: «کاش می‌توانستم برایش کاری بکنم.»

دوباره مرد را می‌بینیم که رنج می‌کشد و این کلمات روی صفحه ظاهر می‌شود: «۱ نفر از هر ۵ نفری که به شینگلز مبتلا می‌شوند، به درد طولانی مدت اعصاب دچار می‌شوند.» این کلمات در ادامه روی صفحه می‌مانند و روای می‌گوید «برخی افراد مبتلا به شینگلز، ممکن است دچار درد طولانی مدت اعصاب شوند و این درد ممکن است از چند ماه تا چند سال ادامه پیدا کند. منتظر نمانید تا اطرافیان‌تان به شینگلز مبتلا شوند. در مورد این خطرات با پزشک یا داروساز حرف بزنید.»

بگذارید نگاه دقیق‌تری به هدف این آگهی بیندازیم. این آگهی ابتدا با تغییر احساس، شما را در حالتی عاطفی قرار می‌دهد. وقتی توجه شما را جلب کرد، بلافاصله در مواجهه با اطلاعات بعدی، بازتر و پذیراتر خواهید شد. حالا که احتمال پذیرش، باور و تسلیم شدن (بدون تحلیل) در برابر این اطلاعات در شما بیشتر است، اگر احساس ترس، قربانی شدن، نگرانی، شوکه شدن، ضعف، خستگی یا درد کنید، در برابر اطلاعاتی که با این احساسات مساوی باشند، آسیب پذیرتر خواهید بود. ممکن است به این فکر بیفتید که شاید شما هم به این بیماری مبتلا شوید.

در جاهای مختلفی از این آگهی، «اطلاعات» خاصی روی صفحه ظاهر می‌شود که شما می‌توانید آن را بخوانید. این کار سبب تقویت برنامه‌ریزی می‌شود. همچنین در حین اینکه مغز متفکر روی خواندن متن تمرکز می‌کند، محتوای گفته‌های راوی از نظر ذهن خودآگاه پنهان مانده و مستقیماً به درون ذهن ناخودآگاه می‌رود. ذهن ناخودآگاه مانند ضبط صوت، تمام متن را ضبط کرده و برنامه‌ای درونی ایجاد می‌کند.

سپس راوی رک و سرراست به شما می‌گوید که ویروس شینگلز را در بدن خود دارید و با افزایش سن سیستم ایمنی‌تان دیگر نمی‌تواند با این ویروس مقابله کند و به این طریق ترس را به شما تزریق می‌کند. این کار مغز احساسی (جایگاه سیستم عصبی خودمختار) شما را روشن کرده و به آن قابلیت برنامه ریزی شدن می‌دهد. وقتی این گفته‌ها به درون سیستم عصبی خودمختار راه یافت، دستورات را بدون سوال و پرسش پذیرفته و تغییرات شیمیایی برابر با آن گفته‌ها را در بدن ایجاد می‌کند. به عبارت دیگر، بدن شما بصورت ناخودآگاه و خودکار برنامه ریزی می‌شود تا سیستم

ایمنی‌تان را تضعیف کند. خلاصه اینکه شما در معرض خطر قرار دارید و بهتر است که منتظر نمانید تا به بیماری مبتلا شوید. تاثیر این آگهی از این هم فراتر است: اگر آبله مرغان گرفته باشید و بعد از دیدن این آگهی «فکر کنید» که سیستم ایمنی‌تان در اثر پیری تضعیف شده است، به این نتیجه خواهید رسید که باید از ابتلا به شینگلز جلوگیری کنید و در نتیجه انگیزه‌تان برای خرید دارو بیشتر خواهد شد.

اگر دست بر قضا شما نیز به شینگلز مبتلا باشید و این تبلیغ را ببینید، وقتی ببینید که وضعت‌تان مانند بازیگر این تبلیغ وخیم نیست، ممکن است با خود بگویید *باید این دارو را بخرم تا وضعیتم بدتر نشود. نمی‌خواهم وضعم اینطور شود.* اگر شینگلز نداشته باشید، در پایان آگهی گیج و منگ شده و خواهید پرسید *آیا من جزو این دو سومی هستم که خطر تهدیدشان نمی‌کند؟ یا اینکه جزو یک سومی هستم که ویروس در بدن‌شان وجود دارد؟* اگر بگویید *امیدوارم جزو یک سوم نباشم* این یعنی فکر می‌کنید در برابر این بیماری آسیب پذیر هستید؛ و بصورت ناخودآگاه به این فکر خواهید کرد که شما نیز بیماری را دارید.

جالب‌ترین نکته در مورد این آگهی چیست؟ به اسم دارو اشاره‌ای نمی‌شود، یعنی لازم نیست عوارض جانبی دارو را آشکار کنند. این آگهی کنجکاوی من را به اوج خود رسانده‌بود؛ در نتیجه وسائلم را رها کردم و در اینترنت دنبال آگهی دیگری از همان شرکت داروسازی گشتم. می‌خواستم بدانم که آیا داروی مورد نظر آن‌ها می‌تواند از وخامت زخم‌های ساختگی و بزرگ‌نمایی شده‌ای که در آگهی نشان داده بودند، بکاهد. بعد از کمی جستجو، آگهی‌های مشابه زیادی پیدا کردم که

تِم یکسانی داشتند اما کمی متفاوت بودند. وجه مشترک همه‌ی آن‌ها این بود که می‌خواستند توجه شما را جلب کنند.

تبلیغ بعدی زنی را نشان می‌داد که عینک شنا زده بود و در استخر شنا می‌کرد. همه چیز سیاه و سفید بود. این تبلیغ با قبلی کمی فرق داشت؛ در این تبلیغ (که به لهجه‌ی انگلیسی بریتانیایی تهیه شده بود)، راوی خود ویروس شینگلز است و روایت از درون سر آن خانم بیرون می‌آید:

«جالب است لیندا. سن و سال روی تو اثری ندارد؛ اما سیستم ایمنی‌ات با افزایش سن ضعیف می‌شود، و خطر من – یعنی ویروس شینگلز – را بیشتر می‌کند.من از وقتی آبله گرفتی در درونت به کمین نشسته‌ام. می‌توانستم هر موقع دلم بخواهد به صورت زخم‌های دردناک ظاهر شوم.» صحنه ناگهان کات می‌شود و تصویر رنگی مردی را نشان می‌دهد که پیراهنش را بالا زده و بدترین زخم شینگلز دنیا را نشان می‌دهد. در اینجا نیز این زخم زشت و هولناک توجه شما را مجذوب خود می‌کند. دوباره با همان سرعت، تصویر به شناگر سیاه و سفید بر می‌گردد.

این آگهی نیز با روش و فرمولی مشابه آگهی قبلی پیش می‌رود: ابتدا با یک جمله‌ی فریبنده یا تصویر تکان دهنده حالت احساسی بیننده را تغییر دهید و سپس از طریق همین تغییر حالت عاطفی کاری کنید که آن‌ها در برابر این اطلاعات آسیب پذیرتر و پذیراتر باشند؛ و در نهایت کاری کنید بیننده به این فکر بیفتد که آیا شینگلز دارد یا نه. این آگهی همچنین این مفهوم را می‌رساند که حتی اگر سالم باشید، ورزش کنید و مراقب خودتان هم باشید، باز امکان دارد قربانی ویروس شوید و این یعنی هیچ کس مصون نیست. در اینجا نیز کلمات روی صفحه پیام را تقویت می‌کنند: «۱ نفر

از هر سه نفر در طول عمر خود به من مبتلا می‌شوند. لیندا آیا تو هم مبتلا خواهی شد؟» اگر به هر صورتی با این زن همذات پنداری کنید، این صدا دارد مستقیماً با شما حرف می‌زند.

سپس لحن آگهی عوض شده و راوی مذکر به شیوه‌ای مطمئن، صمیمی و عاری از نگرانی و دغدغه حرف می زند. او نیز با همان لهجه‌ی بریتانیایی می‌گوید «و به همین دلیل بود که لیندا من را خرید – داروی ایکس». صحنه همانطور سیاه و سفید می‌ماند، بجز لباس شنا، کلاه شنا و نام دارو (که با خطی پیچیده و بزرگ روی صفحه نمایش داده می‌شود) که رنگی هستند. به این ترتیب این دارو در مغز شما حک شده است، البته در سطحی دیگر. دوباره آگهی توانسته است بین سلامتی و ایمنی شما و دارویی که می‌تواند از شما محافظت کند، ارتباط برقرار کند. حرف آخر آگهی روی صفحه نمایش داده شده و راوی آن را با صدای بلند می‌خواند و می‌گوید این دارو به «تقویت سیستم ایمنی در برابر شینگلز کمک می‌کند. این دارو از او در برابر تو (شینگلز) مراقبت می‌کند.»

در پایان آگهی راوی می‌گوید «داروی ایکس برای جلوگیری از شینگلز در بزرگ‌سالان بالای پنجاه سال بکار می‌رود. این دارو برای درمان شینگلز بکار نمی‌رود و به هر کسی کمک نمی‌کند.» مهم‌ترین خط این است «اگر سیستم ایمنی‌تان ضعیف شده است نباید از این دارو استفاده کنید.»

چی شد؟ یک لحظه صبر کنید. قضیه جالب شد: این آگهی همین حالا به شما گفته بود که با افزایش سن سیستم ایمنی ضعیف شده و خطر ابتلا به شینگلز افزایش می‌یابد. این دارو قرار است سیستم ایمنی شما را تقویت کند، اما اگر سیستم ایمنی‌تان ضعیف شده باشد، نباید از این دارو

استفاده کنید. دوراهی شما همین‌جاست: اگر تصمیم بگیرید دارو را مصرف کنید، باید باور کنید که این دارو از سیستم ایمنی ضعیف شما قوی‌تر است. این برنامه کارش را انجام داده است.

آنچه تبلیغ کننده‌ی باهوش و شاید بی‌اخلاق متوجهش شده است این است که این پیام می‌تواند ذهن خودآگاه شما را آشفته کرده و از راه به در کند. در عین حال می‌تواند ذهن ناخودآگاه شما را برنامه ریزی کرده و این ایده را به شما تزریق کند که سیستم ایمنی‌تان ضعیف است، به احتمال زیاد ویروس را در بدن خود دارید و احتمال ابتلای شما به شینگلز بالاست، حتی اگر سالم باشید. علاوه بر این، به شما گفته می‌شود که بدون دارو، شما به احتمال زیاد مبتلا خواهید شد – و تضمینی هم وجود ندارد که شینگلز به راحتی خوب شود. البته هنوز هم ممکن است دارو جواب ندهد چون سیستم ایمنی شما ضعیف است.

در آخر عوارض جانبی دارو مطرح می‌شوند (که البته چندان هم جانبی نبوده و کاملاً مستقیم هستند): «زخم مشابه شینگلز، قرمزی، درد، خارش، تورم، توده‌های سفت، گرمی، زخم یا تورم محل تزریق و نیز سردرد. اگر می‌خواهید نزدیک نوزاد یا زن آبستن یا دارای سیستم ایمنی ضعیف باشید، با پزشک خود حرف بزنید، چون این واکسن نسخه‌ی ضعیف شده‌ای از آبله را در خود دارد و می‌تواند این افراد را متبلا کند.»

خدای من! کجا زندگی می‌کنیم. این نوع برنامه‌ریزی باعث می‌شود انسان به اراده‌ی آزاد شک کرده و فکر کند تمام انتخاب‌هایش بر مبنای شرطی سازی انجام می‌شود؛ مثلاً نوع خاصی نوشیدنی، شامپو یا حالت دهنده، آخرین مدل گوشی و یا دارویی که ممکن است شما را از ویروس شینگلزی

نجات دهد که شاید حتی به آن مبتلا هم نباشید. بیشتر اوقات آگهی‌ها به فقدان و جدایی متوسل شده و به شما یادآوری می‌کند که آنچه را ندارید بخواهید، آنچه را برای جای گرفتن در آگهی اجتماعی نیاز دارید بطلبید و یا احساس پوچی و تنهایی کنید. و البته در این مورد، اگر بیمار باشید یا احساس بیماری کنید، تبلیغ کننده پاسخ علائم شما را می‌داند.

در انتهای جستجویم با تبلیغی مواجه شدم که مضمون یکسانی داشت – بازیگری که ۱۷ روز بود از بیماری رنج می‌برد، زخم بزرگ و تکان دهنده‌ای به تن داشت و کلمات روی صفحه روی نظرات بیننده اثر گذاشته و همان محتوا را تقویت می‌کرد. در اینجا نیز مانند سایر آگهی‌ها، مردم را آگاه می‌کنند که این دارو برای درمان شینگلز نیست؛ اما در پایان آگهی آن مرد خوش‌تیپ با لب خندان می‌گوید «فکر می‌کنم باید امتحانش کنم.» چرا باید دارو را امتحان کند اگر ۱۷ روز است که به شینگلز مبتلا شده است، خصوصا با توجه به اینکه این دارو برای درمان بیماری به کار نمی‌رود؟ کاملاً سردرگم شده بودم.

سال‌ها پیش آموختم که هیپنوتیزم بنا به تعریف برابر دستکاری فرایندهای بازداشتی[۸۹] ذهن خودآگاه، عبور از ذهن تحلیلی طوری که ذهن ناخودآگاه فرد پذیرای انواع و اقسام اطلاعات و تلقین‌ها باشد. وقتی ذهن خودآگاه سرگرم است و تلاش می‌کند از قضیه سر در بیاورد، ذهن ناخودآگاه همه چیز را بدون تمایز می‌پذیرد. اگر بتوانید با اطلاعات (سوء اطلاعات)، شوک یا سردرگمی افراد را گیج کنید، می‌توانید درهای ذهن ناخودآگاه‌شان را باز کنید.

---

[89] inhibitory

در این فصل می‌خواهیم درست عکس این قضیه را یاد بگیریم و بیاموزیم که چطور می‌توان برنامه‌های منفی‌ای را که سال‌هاست نسبت به آن‌ها شرطی شده‌ایم، پاک کرد و از نو برنامه ریزی کنیم.

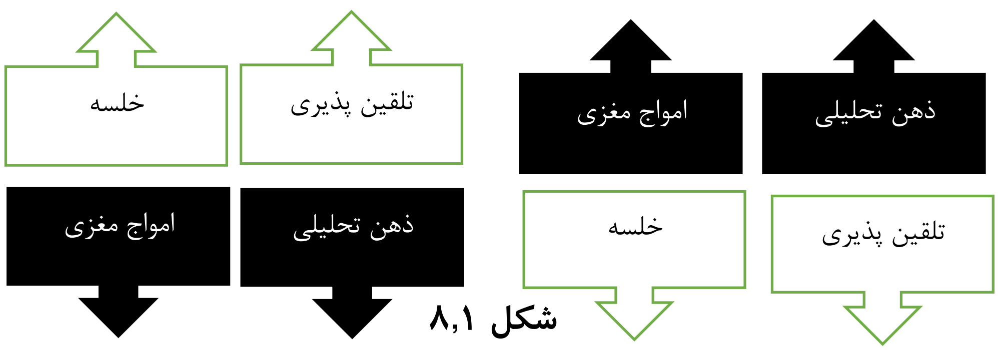
سه ذهن در یک مغز: ذهن خودآگاه، ناخودآگاه و تحلیلی

تا اینجا دانستید که وقتی امواج مغزی خود را از بتا به آلفا تغییر می‌دهید، قشر مخ (ذهن تحلیلی و متفکر) خود را کند می‌کنید. با کند شدن امواج مغزی، از حوزه‌ی ذهن خودآگاه خارج شده و وارد ذهن ناخودآگاه می‌شوید. پس می‌توان گفت که اگر کمی آگاه و هشیار باشید اما فعالانه درگیر تفکر نباشید، آگاهی شما دارد از قشر متفکر مغز خارج شده و وارد مغز میانی می‌شود، جایی که به آن ناخودآگاه گفته می‌شود و محل استقرار سیستم عصبی خودمختار و مخچه است.

شاید تابحال دیده باشید که کسی کاملاً در یک برنامه‌ی تلویزیونی غرق شده باشد؛ وقتی سعی می‌کنید با این افراد حرف بزنید، صدایتان را نمی‌شوند؛ شاید بتوان گفت که این افراد دارند امواج مغزی آلفا را تجربه می‌کنند – حالتی که در آن می‌توان به راحتی اطلاعات را به فرد تلقین کرد. تلقین پذیری یعنی توانایی پذیرش، باور و تسلیم شدن به اطلاعات بدون تحلیل آن. در این حالت بیننده آنقدر جذب شده است، آنقدر روی برنامه متمرکز شده است که به نظر مسحور و بی‌حرکت می‌آید. برای فرد در این حالت هیچ چیزی وجود ندارد، جز آن چیزی که توجه‌شان را ربوده است.

اگر کسی اطلاعاتی را که در معرضش قرار ندارد، تحلیل نکند، به احتمال زیاد آن را پذیرفته و باور کرده و در برابرش تسلیم خواهد شد؛ چون صافی تحلیل را برداشته است. در نتیجه منطقی به نظر می‌رسد که هر چه فرد تلقین پذیرتر باشد، غیر تحلیلی‌تر خواهد بود. عکس این قضیه نیز صادق است: هرچه تحلیلی‌تر باشید، تلقین پذیری کمتری دارید؛ در نتیجه احتمال آنکه ذهن‌تان وارد حالت امواج مغزی آلفا یا حالت خلسه شود، کمتر خواهد بود. برای درک رابطه‌ی بین تلقین پذیری، ذهن تحلیلی، خلسه و امواج مغزی نگاهی به شکل ۸,۱ بیندازید.

پیوند بین خلسه، تلقین پذیری، امواج مغزی و ذهن تحلیلی



شکل ۸,۱

با کند شدن امواج مغزی و گذر از ذهن تحلیلی، مغز شما وارد خلسه شده و شما نسبت به اطلاعات تلقین پذیر می‌شوید. عکس این نیز صادق است. وقتی سرعت امواج مغزی‌تان زیاد شود، تحلیلی‌تر می‌شوید، مغزتان از خلسه خارج می‌شود و تلقین پذیری‌تان نسبت به اطلاعات کاهش می‌یابد. تلقین پذیری یعنی توانایی پذیرش و باور کردن و تسلیم شدن در برابر اطلاعات بدون تحلیل آن.

آنچه سازندگان آگهی مذکور خوب می‌دانند این است که بهترین راه برای برنامه ریزی شخص در جهت انجام اقدام مطلوب این است که وی را وارد امواج مغزی آلفا کنند تا اطلاعات ارائه شده

را تحلیل نکند. وقتی آگهی تکرار می‌شود و یا آگهی مشابهی با همان پیام پخش می‌شود، دیر یا زود این برنامه وارد ذهن ناخودآگاه بیننده می‌شود. هرچه بیشتر در معرض محرک (در اینجا آگهی) باشید، واکنش‌های برنامه ریزی شده خودکارتر می‌شود. در نهایت، وقتی محرک را بصورت ناخودآگاه حفظ کردیم و واکنش خودکار شد، ذهن تحلیلی دیگر نیازی به فکر کردن یا تحلیل اطلاعات ورودی ندارد. در عین حال، ذهن ناخودآگاه اطلاعات را به هم وصل کرده و آن را مانند دستگاه‌های صدا و تصویر ذخیره می‌کند. وقتی این اطلاعات در مغز شما ثبت شد، هر بار که در معرض آگهی قرار می‌گیرید، شبکه‌ی عصبی مربوطه بیشتر آماده می‌شود و آن برنامه، فکر یا باور بیشتر تقویت می‌گردد. حالا این اطلاعات نه تنها می‌تواند بر سلامتی شما اثر بگذارد، بلکه همچنین می‌تواند راه حل مشکلی را که آگهی ایجاد می‌کند، به شما ارائه دهد.

موقعیت‌های دیگری که می‌توانند سبب افزایش تلقین پذیری شما شوند، شوک، ضربه روحی یا واکنش احساسی قوی هستند. برای مثال وقتی افراد شوکه می‌شوند و یا در در برابر موقعیت‌های دارای بار عاطفی قرار می‌گیرند، مغزشان وارد حالت دیگری می‌شود. وقتی مغز بخاطر اضافه بار حسی توقف کرد (مثلاً هنگام مواجهه با صحنه‌ی تصادف)، شخص وارد حالت تلقین پذیری می‌شود. در موارد وخیم، شخص تسلیم شوک می‌شود، یخ می‌زند و توانایی تفکرش دچار نقص می‌شود. بنابراین وقتی شخصی در معرض یک زخم ترسناک قرار می‌گیرد و تصاویر حالش را به هم می‌زنند (و این حالت با موسیقی و روایت مناسب ترکیب شده و حالت ترسناک و وحشت‌آوری ایجاد می‌کند)، درهای ذهن ناخودآگاهش باز می‌شود و شخص به راحتی قابل برنامه ریزی خواهد بود.

اگر یادتان باشد، ذهن ناخودآگاه درست در پایین ذهن خودآگاه قرار دارد. بخش لیمبیک مغز جایگاه ناخودآگاه و سیستم عصبی خودمختار است؛ سیستمی که تمام عملکردهای زیستی خودکار بدن را لحظه به لحظه کنترل می‌کند. وقتی فکر برنامه ریزی می‌شود، سیستم عصبی خودمختار مانند خادمی که فرمان اربابش را انجام می‌دهد، درخواست آن فکر را اجرا می‌کند.

اگر مرتب به شما بگویند که سیستم ایمنی با افزایش سن ضعیف می‌شود و یک نفر از سه نفری که به آبله مبتلا شده‌اند، شینگلز را هم تجربه خواهد کرد؛ آنگاه این تجربه‌ی دارای بار عاطفی به پیام اجازه می‌دهد که از ذهن تحلیلی و متفکر شما رد شود. در واکنش به این اطلاعات، سیستم عصبی خودمختار از دستور پیروی کرده و شروع می‌کند به تضعیف سیستم ایمنی داخلی شما.

برای اینکه تبلیغ کننده ثمره‌ی هزینه‌های خود را در این تبلیغ به دست آورد، بهتر است آخر شب آگهی را تکرار کند، چون در این زمان ما تلقین پذیری بیشتری داریم. چرا؟ چون سطوح ملاتونین در واکنش به تاریکی افزایش می‌یابد و ملاتونین باعث می‌شود امواج مغزی ما کُندتر شده و برای خواب و دیدن رویا آماده شویم. در این اوقات چون امواج مغزی از بتا به آلفا، تتا و دلتا حرکت می‌کنند، افراد کمتر تحلیلی عمل کرده و پنجره‌های ناخودآگاه خود را باز می‌کنند. وقتی روشنایی روز ما را در هنگام صبح بیدار می‌کند و مغزمان شروع می‌کند به تولید سروتونین، عکس این فرایند رخ می‌دهد؛ امواج مغزی ما از دلتا به تتا، سپس به آلفا (جایی که در آن نیز ناخودآگاه قابل برنامه ریزی است) و در نهایت به بتا تغییر پیدا می‌کند.

پس اگر تبلیغ کننده باشید و بدانید که اکثریت مردم از طرز کارکرد برنامه ریزی ناخودآگاه اطلاع ندارند، چه دلیلی دارد که یک سری تبلیغ مخصوص آخر شب تولید نکنید، پیام مطلوب خود را در آن جای ندهید، میزان کافی از ترس و دغدغه را برای جلب توجه بیننده در آن نگنجانید و سیستم عصبی خودمختار بیننده را قبل از به خواب رفتن وی، برنامه ریزی نکرده و آماده‌ی فرمانبرداری نکنید؟

یک قاعده‌ی صاف و ساده: هیچ گاه چیزی را که مایل به تجربه‌اش نیستید در تلویزیون یا اینترنت و یا هر رسانه‌ی دیگری تماشا نکنید – نه فقط قبل از خواب، بلکه هرگز این کار را نکنید.

چشم‌های زیبابین: خلسه در خلسه

سال‌ها به این فکر می‌کردم که ما چگونه همیشه داریم با باورهای محدود کننده برنامه ریزی می‌شویم؛ یعنی باور می‌کنیم که چیزی را در بیرون می‌خواهیم تا احساس درون‌مان را تغییر دهد. هدف از تبلیغ همین است – وابستگی بی پایان و مصرف منابع بیرونی برای القای احساس خوشی و شادی. این باور که ما را به یاد جدایی‌مان از کُل می‌اندازد، پیوسته از طریق رسانه‌ها، برنامه های تلویزیونی، تبلیغات، اخبار، بازی‌های رایانه‌ای، وبسایت‌ها و گاهی حتی از طریق موسیقی در درون ما نهادینه می‌شود. این راهبردی واقعا ساده است: اگر بتوانید افراد را در احساس فقدان، ترس، خشم، مخالفت، تبعیض، درد، اندوه و دلهره نگه دارید، افراد به کس یا چیزی در بیرون خود وابسته

می‌شوند تا این احساس آنان را از بین ببرد. اگر همواره سرگرم باشید و همیشه درگیر احساسات بقا باشید، هرگز فرصت پیدا نخواهید کرد تا به خود ایمان آورده و خود را باور کنید.

اما چه می‌شد اگر می‌توانستید تمام این برنامه ریزی را حذف و برعکس کنید تا بتوانید به باورهایی نامحدود راجع به خود و زندگی دست پیدا کنید؟ این دقیقا همان کاری است که ما چندین سال است در کارگاه‌های پیشرفته‌مان با دو ابزار ساده انجام می‌دهیم؛ یکی از این دو ابزار وسیله‌ای است که کودکان از دیرباز با آن بازی کرده‌اند – زیبابین. با این تفاوت که ما از آن در کنار فناوری‌های پیشرفته برای القای خلسه استفاده می‌کنید.

تا اینجا ما همیشه با چشمان بسته در حین مراقبه وارد خلسه و امواج مغزی آلفا و تتا شده‌ایم. اما اگر بتوانیم با چشمان باز امواج مغزی آلفا و حتی تتا را ایجاد کنیم و با اراده‌ی خود، خود را در معرض اطلاعات مرتبط با رویاها و اهداف زندگی‌مان قرار دهیم، می‌توانیم بجای حالت‌های ناخودآگاهی که هر روز تجربه می‌کنیم، خود را برای حالت‌های ماوراء طبیعی برنامه ریزی کنیم. اما چرا زیبابین؟

اکنون چندین سال است که علاقه‌ی اصلی من به حوزه‌ی عرفان معطوف بوده است. هر بار که به این تجربه‌های ژرف و فوق-روشن نائل می‌شوم، این تجربیات تغییرات پایداری در درونم ایجاد می‌کنند که به تعمیق درک من از خودم و پیوندم با معمای زندگی کمک می‌نمایند.

کافی است یک بار تجربه‌ای عرفانی داشته باشید و نگاهی به پس پرده بیندازید؛ دیگر نمی‌توانید مانند سابق به زندگی ادامه دهیم؛ و زان پس هر باری که به تجربه‌ای عرفانی دست پیدا می‌کنید، به سرچشمه، کُل، وحدت و میدان نامرئی یکپارچه نزدیک‌تر می‌شوید. خبر خوب این است که تجربه‌های عرفانی دیگر مختص کسانی مانند ترِزای آویلا[۹۰]، فرانسیسِ آسیزی[۹۱] و آن راهب بودایی نیست که ۴۰ سال مراقبه کرده بود. امروزه هر کسی می‌تواند وارد عرفان شده، آن را تجربه کند و به آن دست یابد.

وقتی تجربه‌ای عرفانی برایم محقق می‌شود، برایم واقعی‌تر از هر چیزی که در زندگی‌ام شناخته‌ام به نظر می‌رسد و حساب مکان و زمان از دستم خارج می‌شود. اغلب درست قبل از اینکه وارد این تجربه‌ی عرفانی شوم، در ذهن خودم (و گاهی در دنیای بیرون) الگوهای هندسی مدوّری از جنس نور و انرژی می‌بینم. این اشکال شبیه ماندالا[۹۲] هستند، اما ثابت نیستند؛ امواج ایستاده‌ای از فرکانس‌های در حال تداخل هستند که بصورت الگوهای فراکتالی ظاهر می‌شوند. در وصف ویژگی این اشکال فقط می‌توانم بگویم زنده هستند، حرکت می‌کنند، تغییر می‌کنند و همواره به شکل الگو در الگوی پیچیده‌تری تبدیل می‌شوند.

---

[90] Teresa of Avila

راهبه‌ی اهل اسپانیا (م).

[91] Francis of Assisi

عالم و الهی‌دان مسیحی دوران قرون وسطی. (م)

[۹۲] دایره‌های کیهانی یا ماندالاها اشکال هندسی مدوری هستند که در ادیان بودایی و هندویی به عنوان نمادی از جهان هستی به کار می‌روند. (م)

این الگوهای شبیه چیزی هستند که در زیبابین می‌توانید ببینید، با این تفاوت که دو بعدی نیستند، بلکه سه بعدی هستند. وقتی این الگوهای هندسی الهی را می‌بینم و توجه خود را به آن‌ها معطوف می‌کنم، تغییر می‌کنند و چیزی طول نمی‌کشد که می‌دانم قرار است تجربه‌ی عرفانی عمیقی به من دست دهد – چون ذهنم این الگوی اطلاعاتی را گرفته و تبدیل به تصویری سرزنده می کند. به همین دلیل بود که من و اعضای تیمم تصمیم گرفتیم تصاویر زیبابین را برای شاگردان خود ایجاد کنیم – به این امید که تجربه‌هایی از این دست را در آن‌ها القا کنیم. اما نمی‌توانستیم تصویری واقعی از زیبابین گیر بیاوریم. تمام تصاویر هندسی فراکتالی اینترنت کامپیوتری بودند و من می‌خواستم تصویری واقعی‌تر داشته باشم. بعد از جستجوی فراوان خانواده‌ای را پیدا کردیم که از سه نسل قبل شروع به ساختن زیبابین کرده بودند؛ پس تصمیم گرفتیم یکی از بهترین ساخته‌های این خانواده را بخریم.

بعد از آن یک دوربین RED کرایه کردیم؛ RED سازنده‌ی دوربین‌های سینمایی حرفه‌ای است که در اغلب فیلم‌های هالیوود مورد استفاده قرار می‌گیرد. لنزی را روی درپوش دوربین نصب کردیم و سپس آن را در داخل زیبابین قرار دادیم. بعد از آن موتوری را به انتهای آن وصل کردیم تا کریستال‌ها و روغن‌های داخلش آرام و روان حرکت کنند و گذار ثابت و پیوسته‌ای را فراهم کنند. به مدت چند ساعت در سیاتل واشینگتون تصاویر و رنگ‌های زیبا را روی پس زمینه‌ی مشکی ثبت کردیم. رنگ مشکی بیانگر این است که هیچ چیز فیزیکی وجود ندارد (جایی که ما به هیچ کس،

هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمانی تبدیل می‌شویم). این همان فضای سیاه لایتناهی یا خلأ است که در فصل ۳ با آن آشنا شدیم.

طی چند روزی که تصاویر را ثبت می‌کردیم، جاذبه باعث می‌شد تمام کریستال‌ها و روغن پایین افتاده و در اثر چرخش دستگاه شتاب بگیرند؛ بنابراین تکنسین ما باید با دقت هر ثانیه را فریم به فریم تنظیم می‌کرد تا اطمینان حاصل کند که گذارها روان و بی‌نقص هستند. اگر گذاری روان نبود، ممکن بود باعث شود تمرکز بیننده به هم خورده و از خلسه خارج شود. چندین ماه طول کشید تا توانستیم تمام تصاویر ضبط شده را بصورت یک ویدئوی یک ساعته در بیاوریم و سپس در کارگاه‌های پیشرفته‌مان از آن استفاده کنیم. در نهایت از موسیقی‌دان برجسته فرانک پیسکیوتی[۹۳] خواستیم تا موسیقی این کلیپ را برایمان بسازد. می‌خواستیم شاگردان کارگاه‌ها همواره مسحور این تقارن زیبا و تغییر شکل‌های هندسی باشند.

فیلم ذهنی: تصاویر متحرکی از آینده‌ی شما

تمام شرکت کنندگان در کارگاه‌های پیشرفته امکان کار با برنامه‌ی ساده و جالبی بنام فیلم ذهنی یا Mind Movies **را دارند تا با استفاده از آن فیلمی از خود و زندگی آینده‌شان بسازند. ما از این برنامه در کنار فیلم زیبابین استفاده می‌کنیم. بسته به این که افراد بخواهند چه چیزی در زندگی**

[93] Frank Pisciotti

خود ایجاد کنند، فیلمی که در رابطه با آینده‌ی خود می‌سازند آن‌ها را در برابر تصاویر و نوشته‌های بخصوص و اطلاعاتی قرار می‌دهد که به افراد در تحقق آن‌ها کمک می‌کند – درست مانند متونی که روی آگهی‌های شینگلز نشان داده می‌شد. خواسته‌ی آن‌ها ممکن است شفای یک بیماری، تقویت سیستم ایمنی، ایجاد شغل جدید، دستیابی به فرصت‌های جدید، سفر کردن به جاهای مختلف دنیا، دستیابی به وفور نعمت، یافتن شریک جدید زندگی، دستیابی به تجربه‌های عرفانی و غیره باشد. هدف از این فیلم این است که به افراد یادآوری کند که می‌توانند رویاهای خود را تحقق بخشند، امور غیر عادی را خلق کنند و ماوراء طبیعی باشند. اهداف این فیلم را می‌توان در موارد زیر خلاصه کرد:

۱. کمک به شاگردان در دستیابی به نیت مشخص راجع به چیزی که می‌خواهند در آینده خلق کنند؛
۲. برنامه ریزی ذهن خودآگاه و نیز ذهن ناخودآگاه برای آینده‌ی جدید؛
۳. تغییر مغز و بدن طوری که به نظر برسد آینده از قبل تحقق یافته است؛
۴. پیوند دادن مکرر این تصاویر و عکس‌ها با موسیقی برای ایجاد شبکه‌های عصبی جدید در مغز و شرطی سازی عاطفی بدن نسبت به ذهنیت جدید. این راهی است برای به خاطر سپردن آینده.

فناوری Mind Movie را دو شریک به نام‌های ناتالی و گلن لدول[۹۴] از کشور استرالیا تأسیس کردند. این دو نفر فقط بنیان گذار این شرکت نیستند بلکه نمادی از قابلیت‌های آن نیز هستند. مسیر آن‌ها از سال ۲۰۰۷ شروع شد یعنی وقتی که دوستشان فیلمی را که راجع به زندگی خودش ساخته بود، به آن‌ها نشان داد. مدتی بعد او این ایده را به آنان معرفی کرد که کسب و کاری در این رابطه ایجاد کنند و نتیجه‌اش نرم افزار Mind Movie شد. شروع این کسب و کار مستلزم این بود که وبسایتی برای توزیع نرم افزار ایجاد کنند تا بتوانند به افراد تمام دنیا نشان دهند که چطور فیلم‌های خود را درست کنند. با این وجود آن‌ها تا همین‌جا هم چهار شرکت داشتند و تقریباً هیچ چیزی در مورد اینترنت و تجارت الکترونیک نمی‌دانستند. گلن به زور می‌توانست کامپیوتر را روشن کند و ناتالی هم هرگز اسم یوتیوب را نشنیده بود. اما این دو متوجه شدند که Mind Movie این قابلیت را دارد که ابزار قدرتمندی باشد و به افراد کمک کند به این باور برسند که می‌توانند نتایج واقعی در زندگی خود خلق کنند.

نظر به این مسئله، آن‌ها تصمیم گرفتند که کلیپی در مورد قدرت Mind Movies روی یوتیوب قرار دهند. در پایان ویدئو آن‌ها بیننده را ترغیب می‌کردند که به وبسایت‌شان مراجعه کرده و با برنامه آشنا شود.

در اوایل سال ۲۰۰۸ آن‌ها ایمیل‌های بی‌شماری را از جانب مشتریان دریافت می‌کردند مبنی بر اینکه Mind Movies چگونه زندگی‌شان را دگرگون کرده است. ناتالی و گلن تصمیم گرفتند که

---
[94] Natalie and Glen Ledwell

دار و ندارشان را در این راه صرف کنند. آن‌ها به آمریکا آمدند، در سمینار بازاریابی اینترنتی شرکت کردند، عضور گروه نوابع بازاریابی[۹۵] شدند و برای ارائه‌ی جهانی Mind Movie **آماده شدند. اما وقتی به آمریکا رسیدند، پولی برایشان نمانده بود تا هزینه‌ی خدمات مورد نیاز برای شروع کسب و کارشان را تأمین کنند. این یعنی یادگیری، تسلط و پیاده کردن تمام چیزهای مورد نیاز برای شروع کسب و کار، بر عهده‌ی شخص خودشان بود. به مدت چند ماه این دو هر روز ۱۲ ساعت را در بیرون دفترشان کار می‌کردند – دفتری که همان اتاق خواب بود. در این فرایند تا حدی از منطقه‌ی راحتی خود خارج شده بودند که دیگر نمی‌دانستند منطقه‌ی راحتی چیست. این دو کارآفرین که با چالش‌های فنی، تجاری و شخصی مواجه شده بودند، یک سلاح مخفی در اسلحه خانه‌ی خود داشتند – فیلم ذهنی‌شان.**

ناتالی و گلن در فیلم ذهنی خود چند مشتری را تعریف کرده بودند که می‌خواستند جذب کنند. آن‌ها احترام همکاران صنعتی خود را توصیف کرده و مشخص کرده بودند که وقتی کسب و کارشان موفق شد چه خواهند کرد، مثلاً به چه رستوران‌هایی خواهند رفت و تعطیلات خانوادگی خود را در کجا خواهند گذراند. در آخر این دو می‌خواستند فروش خود را به ۱ میلیون دلار برسانند (با خود فکر کرده بودند که *چرا هدف بالایی برای خود نگذاریم؟* دوستان بازاریاب‌شان داشتند کسب و کارهای میلیون دلاری راه می‌انداختند، البته با برنامه‌های ۵۰۰۰ دلاری.) آن‌ها روزی چند بار فیلم ذهنی خود را تماشا می‌کردند تا استرس‌شان کم شده و تمرکز و رغبت‌شان افزایش یابد؛ با اینکه

---

[95] Marketing Mastermind Group

همه چیز در واقعیت کنونی‌شان علیه آن‌ها بود، اما می‌دانستند که تلاش، ریسک و رویاهایشان روزی به ثمر خواهد نشست. خط پایان نزدیک بود – و ناگهان اتفاقی افتاد که حتی در فکرشان هم نمی‌گنجید.

آن‌ها شروع کسب و کار خود را برای سپتامبر سال ۲۰۰۸ تنظیم کرده بودند که با بحران مالی جهانی مصادف شد. موسسات مالی در سراسر دنیا دچار زیان‌های نجومی شدند و خانواده‌ها و افراد پس انداز، دارایی و خانه و زندگی خود را در نامساعدترین دوره‌ی پس از رکود بزرگ از دست دادند. گلن و ناتالی هم مشکلات مالی خود را داشتند. آن‌ها تا همین مرحله ۱۲۰۰۰۰ دلار بدهکار بودند. اگر کسب و کار با شکست مواجه می‌شد، همه چیز را از دست می‌دادند – خانه، ماشین و سرمایه گذاری‌ها؛ علاوه بر تمام این‌ها زیر بار قرض و بدهی له می‌شدند.

صبح روز موعود، سیستم ارسال ایمیل آن‌ها بخاطر تعمیرات از رده خارج شده بود و بنابراین هیچ یک از مشتریان ایمیل تأیید خرید دریافت نکرده بودند. تا موقع ناهار، هزاران ایمیل شکایت دریافت کرده بودند و با بانک آنلاین هم به مشکل بر خورده بودند (بانک می‌خواست بخاطر فعالیت غیر عادی حساب آن‌ها را مسدود کند). اما در پایان روز وضعیت طور دیگری بود و آن روز خاطره انگیزترین روز زندگی‌شان شد.

در ساعت اول روز اول آن‌ها به شاخص صد هزار دلار رسیده بودند؛ در پایان روز ۲۸۸ هزار دلار سود کرده بودند. در پایان گلن و ناتالی با این برنامه‌ی ۹۷ دلاری هفتصد هزار دلار پول کسب کردند. اما داستان در همینجا تمام نمی‌شود.

آن‌ها از این موفقیت خوشحال بودند، ولی با چالش بزرگ دیگری مواجه شده بودند. بخاطر وضعیت شکننده و نامطمئن مالی آن دوره، بانک حساب‌شان را مسدود کرده بود و به پول خود دسترسی نداشتند. این یعنی نمی‌توانستند به شرکای خود کمیسیون بپردازند و یا ۱۲۰ هزار دلار بدهی خود را صاف کنند و یا سهم افرادی را بدهند که در شروع کسب و کار به آن‌ها کمک کرده بودند. همه چیز به آزاد شدن حساب بستگی داشت. در آخر بعد از شش ماه پیگیری رویای‌شان و تماشای فیلم ذهنی‌شان، توانستند به حساب خود دسترسی پیدا کنند و بار مالی سنگینی را از دوش خود بردارند که آن‌ها را به آستانه‌ی ورشکستگی رسانده بود. اما داستان در این مرحله تازه جالب می‌شود.

وقتی جهان همچنان داشت از نظر اقتصادی به قهقرا می‌رفت، ارزش دلار آمریکا و دلار استرالیا تفاوت زیادی داشت؛ به لطف همین تفاوت، وقتی آن‌ها پول خود را به استرالیا منتقل کردند، ۲۵۰ هزار دلار دیگر عایدشان شد. در مجموع با این پول و پولی که از کمیسیون دریافتی از تبلیغ برنامه‌های دیگر عایدشان شده بود، گلن و ناتالی در واقع به هدف ۱ میلیون دلار خود رسیده بودند.

آن‌ها می‌گویند بخش زیادی از موفقیت خود را – که در تقابل کامل با آن چیزی بود که مابقی دنیا داشت تجربه می‌کرد – مدیون این واقعیت بود که آن‌ها هر روز روی فیلم ذهنی خود تمرکز کرده بودند.

این مثال خوبی از قابلیت‌های Mind Movies است و علیرغم اینکه امکان‌های پیش رو برای ایجاد فیلم ذهنی بی‌پایان است، اما کل فرایند نسبتاً ثابت و یکسان است. شاگردان ابتدا آهنگ مورد نظر

خود را انتخاب می‌کنند – آهنگی که هرگز از گوش دادن به آن خسته نمی‌شوند. سپس تصاویر و/یا ویدیوهای خود یا رویداد آینده را انتخاب کرده و بصورت دنباله‌ای می‌چینند تا داستان آینده‌ی آن‌ها را بازگو کند. سپس از آن‌ها می‌خواهیم کلمات، عبارات و گفته‌های خاصی را به صحنه‌ها اضافه کنند و روی تصاویر قرار دهند. درست همانطور که آگهی‌های تلویزیونی افراد را برنامه ریزی می‌کنند تا قربانی باشند و فقدان و کمبود را تجربه کنند، فیلم‌های ذهنی هم می‌توانند شاگردان ما را برنامه ریزی کبنند تا در زندگی‌ای که می‌توانند ایجاد کنند، نامحدود باشند.

در کارگاه‌های پیشرفته شاگردان قبل از تماشای فیلم ذهنی خود، ویدئوی زیبابین را تماشا می‌کنند، چون این کار به آنان کمک می‌کند حالت‌های خلسه‌ی آلفا و تتا را با چشم باز ایجاد و حفظ کرده و درهای بین ذهن خودآگاه و ناخودآگاه را باز کنند. آن‌ها در تمام طول مراقبه در حالت آلفا یا تتا تلقین پذیری بیشتری نسبت به فرایند برنامه ریزی مجدد خود پیدا می‌کنند. این امر به این دلیل حائز اهمیت است که هرچه افراد در حین استفاده از فیلم ذهنی خود تلقین پذیرتر باشند، احتمال اینکه تحلیلی عمل کنند و افکار درونی آزار دهنده (مانند اینکه *چطور اتفاق می‌افتد؟* یا *غیرممکن است!* یا *پول این کار را از کجا بیاورم؟* یا *دفعه‌ی قبل که نشد، این دفعه چرا بشود؟*) به ذهنشان هجوم بیاورد، کمتر می‌شود.

زیبابین فرد را به خلسه برده و ناخودآگاه را برای برنامه ریزی باز می‌کند و برنامه چیزی نیست جز فیلم ذهنی. فیلم ذهنی ذهن ناخودآگاه فرد را درست مانند آگهی‌های تلویزیونی، اما به شیوه‌ای مثبت‌تر، نامحدودتر و سازنده‌تر برنامه ریزی می‌کند.

وقتی افکار مغز ما ساکت شود، ذهن خودآگاه دیگر اطلاعات ورودی را تحلیل نمی‌کند. در نتیجه هر اطلاعاتی که در این حالت در معرضش قرار بگیریم بصورت مستقیم وارد ناخودآگاه می‌شود. درست مانند وقتی که چیزی را ضبط و ثبت می‌کنیم تا بعداً بصورت خودکار اجرا شود، در اینجا نیز برنامه‌ی جدیدی را در ذهن ناخودآگاه ثبت می‌کنیم.

تحقیقات بسیار در طی چند سال اخیر نشان داده است که نیمکره‌ی راست و چپ مخ چه ارتباطی با هم دارند. حالا می‌دانیم که نیمکره ی راست مسئول پردازش تفکر فضایی، غیرخطی، انتزاعی و خلاق است؛ اما سمت چپ مسئول پردازش تفکر منطقی، عقلانی، خطی، منظم و ریاضیاتی است. اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که نیمکره‌ی سمت راست بداعتِ شناختی[۹۶] و سمت چپ روتین‌های شناختی را پردازش می‌کند. این یعنی وقتی چیزهای جدید را می‌آموزیم، نیمکره‌ی راست فعال‌تر است و وقتی آموخته‌های جدید به روتین تبدیل می‌شوند، در نیمکره‌ی چپ ذخیره می‌گردند.

اکثر افراد از نیمکره چپ مغز خود دستور می‌گیرند، چون عادت‌ها و برنامه‌های خودکاری که حفظ کرده‌اند، در درون‌شان حک شده است. به همین دلیل است که زبان در سمت چپ ذخیره می‌شود – چون روتین است. می‌توان گفت نیمکره‌ی راست قلمروی ناشناخته‌هاست و نیمکره‌ی چپ قلمروی شناخته‌ها. پس منطقی است اگر بگوییم که نیمکره‌ی راست رمانتیک، خلاق و غیرخطی است، اما نیمکره‌ی چپ منظم، منطقی و ساختارمند است. ما این فرایند پردازش دوگانه را در حین تماشای اسکن آنی مغز شاگردان‌مان مشاهده کرده‌ایم.

[96] Cognitive novelty

چون جریان الگو در الگوی اشکال فراکتالی هندسی زیبابین شبیه هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمانی نیست؛ الگوهایش طوری طراحی شده‌اند که از شبکه‌های ادراکی و مراکز تداعی مغز که با اشخاص، جاها، اشیا و زمان‌های آشنا ارتباط برقرار می‌کنند، عبور کنند. الگوهای هندسی باستانی آن بازتابی از تکرار الگوهای فراکتالی طبیعت است؛ و لذا مراکز پایینی مغز را فعال می‌کند. به همین دلیل است که نمی‌توانید وقتی به زیبابین نگاه می‌کنید خاله فلانی، دوچرخه‌ی سال ششم و یا خانه‌ی دوران کودکی‌تان را ببینید – چون مراکز تداعی مرتبط با خاطرات را که بطور عمده در نیمکره‌ی چپ مغز قرار دارند، فعال نمی‌کنید. وقتی از تفکر و تحلیل دست بر می‌دارید و وارد الگوهای امواج مغزی آلفا و تتا می‌شوید، فعالیت بیشتری در نیمکره‌ی راست رخ می‌دهد. اگر نیمکره‌ی چپ در حوزه‌ی شناخته‌ها عمل کرده و نیمکره‌ی راست در حوزه‌ی ناشناخته‌ها فعالیت کند، آنگاه با افزایش فعالیت نیمکره‌ی راست، شما در برابر آفرینش چیزهای جدید و ناشناخته گشوده‌تر خواهید بود.

تصاویر 9A(1) و 9A(2) در بخش رنگی کتاب (به فصل هفتم مراجعه کنید) اسکن مغزی دو شاگرد را نشان می‌دهند که در حالت آلفا و تتای منسجم هستند. در شکل 9A(3) می‌بینید که تمام مغز فرد در حین تماشای زیبابین در حالت تتا قرار دارد. شکل 9A(4) اسکن مغزی شاگردی را نشان می‌دهد که در حال تماشای زیبابین است؛ سمت راست مغز فعالیت بیشتری دارد چون در حالت خلسه فرد درگیر بداعت این تجربه شده است.

وقتی در کارگاه‌های پیشرفته زیبابین را نشان می‌دهیم، آن را در اتاقی تاریک قرار می‌دهیم تا سطح ملاتونین افزایش یابد و به این ترتیب تغییرات امواج مغزی بهتر شود. من از شاگردانم می‌خواهم ریلکس کرده و بصورت آگاهانه تنفس خود را کند کنند. با کاهش سرعت تنفس آنان، امواج مغزی‌شان هم کند شده و از بتا به آلفا می‌رسد. سپس از آن‌ها می‌خواهم که پیوسته بدن خود را ریلکس کرده و بیشتر با آن وارد ارتباط شوند. من می‌خواهم آن‌ها را حالتی بین نیمه خواب و نیمه بیداری برسانم، جایی که بیشترین تلقین پذیری وجود دارد و مغزشان بیشتر مستعد پذیرش برنامه‌های فیلم ذهنی است.

درست همانطور که آگهی‌های دیرهنگام بخاطر تولید ملاتونین (که انسان را برای خواب نیروبخش آماده می‌کند) بر افراد اثر می‌گذارند و گاردشان را پایین می‌آورند، ما نیز می‌خواهیم سطح ملاتونین شاگردان‌مان بالاتر رفته و امواج مغزی‌شان در سطح آلفا و تتا باشد تا در برابر اطلاعات و امکان‌های موجود در فیلم ذهنی گشوده‌تر باشند.

موسیقی متن زندگی آینده‌ی شما

موسیقی می‌تواند خاطره‌ی زمان و مکان خاصی را در زندگی ما به یادمان بیاورد. به همین دلیل است که دیک کلارک[۹۷] می‌گوید «موسیقی مانند آهنگ پس زمینه‌ی زندگی شماست.» وقتی یک

---

[97] Dick Clark

آهنگ نوستالژیک شروع به نواختن می‌کند، مغز شما تصاویر زمان‌ها و مکان‌های خاصی را به یاد می‌آورد و این تصاویر شما را به تجربه‌ی افراد و رویدادهای متفاوت وصل می‌کند. از نظر عصب شناختی، آهنگ در نقش یک سرنخ بیرونی ظاهر می‌شود و مجموعه‌ی خاصی از شبکه‌های عصبی را در مغز روشن می‌کند. بخاطر تداعی، شما تصاویری را در ذهن خود می‌بینید که در گذر زمان منجمد و بی‌حرکت ایستاده‌اند. این پدیده خاطره‌ی تداعی‌گر[۹۸] نام دارد.

اگر خاطره‌ی آهنگ را فراتر برده و واقعاً حسش کنید، درونش غرق شوید و حتی با آن بخوانید و برقصید، ممکن است متوجه شوید که احساسات متناظر با خاطرات‌تان در سراسر بدن‌تان به حرکت در می‌آیند. خواه خاطره‌ی این آهنگ به عشق اول‌تان مربوط باشد، و خواه به تعطیلات بهاره‌ی ترم آخر دانشگاه و یا به احساسی که قبل از ورود به میدان در هنگام مهم‌ترین بازی عمرتان تجربه کرده‌اید، هر یک از این خاطرات قویاً با احساسات و عواطف شما عجین شد است. وقتی آن احساس را با ژرفای کافی حس کنید، شما را به انرژی گذشته وصل می‌کند و هر چه واکنش عاطفی‌تان قوی‌تر باشد، خاطره بزرگ‌تر خواهد بود. وقتی آن خاطره را حس و تجربه کردید، گذشته‌تان زنده می‌شود، در ذهن خودتان فوراً زمان را طی کرده و به آن تجربه منتقل می‌شوید. بدن شما درست مانند گذشته، از حالت استراحت خارج می‌شود و باعث می‌شود شما همان احساسات گذشته را حس کرده و همان سطح ذهنی سابق را که با خاطره‌ی گذشته‌تان مساوی است، تولید کنید. در آن لحظه تمام حالت وجودی شما در گذشته قرار دارد.

---

[98] Associative Memory

خاطرات بلند مدت زمانی قوی‌تر هستند که دامنه‌ی احساسات مرتبط با آن‌ها وسیع‌تر باشد. اما مثبت یا منفی بودن خاطره‌ی بلندمدت ربطی به روش پردازش خاطره در ذهن ما ندارد. برای مثال احساسات مرتبط با خاطرات ضربه روحی، خیانت و رویدادهای تکان دهنده به یک اندازه قوی هستند، اما بجای اینکه لذت بخش باشند، منفی هستند. وقتی درد، ترس، خشم، اندوه و شدن احساسات مرتبط با این خاطرات آسیب‌زا را به یاد آورده و از نو تجربه می‌کنیم، حالت شیمیایی درونی ما تغییر می‌کند. این باعث می‌شود ما توجه بیشتری به مبدأ اصلی احساسات در محیط بیرون‌مان مبذول بداریم.

پس اگر بتوانید فیلمی از آینده‌تان بسازید و آن را با آهنگی همراه کنید که شما را تشویق و ترغیب می‌کند (طوری که شما را از حالت استراحت خارج کرده، حالت وجودی‌تان را تغییر دهد و شما را به انرژی خاطرات آینده‌تان وصل کند) چطور؟ اگر آهنگ موسیقی متن زندگی شما باشد، درست همانطور که برخی آهنگ‌ها شما را به گذشته می‌برد، آیا نمی‌توانید آینده‌تان را به همین شیوه به زندگی کنونی‌تان وارد کنید؟

در اینجاست که فیلم ذهنی وارد عمل می‌شود. اگر تصاویر قدرتمند و تکان دهنده‌ی آینده را کنار هم بچینید، کلمات و عبارتی را برای تقویت محتوا اضافه کنید و سپس آن‌ها را با احساسات متعالی و موسیقی ترغیب کننده ترکیب کنید، آنگاه می‌توانید خاطرات بلندمدتی را ایجاد کنید که وضعیت زیستی شما را از گذشته بیرون آورده و به آینده می‌برند. به عبارت دیگر، تصاویر احساساتی را بر می‌انگیزد که به تجربیاتی که می‌خواهید در آینده داشته باشید، ربط دارند.

این تصاویر می‌تواند تصاویر خانه‌ای باشد که می‌خواهید در آن زندگی کنید؛ جاهایی که می‌خواهید در تعطیلات به آن‌جا بروید؛ شغل جدیدی که می‌خواهید داشته باشید؛ آزادی بیانی که می‌خواهید تجربه کنید؛ رابطه یا بدن سالمی که می‌خواهید داشته باشید؛ و یا تجربیات بین الابعادی باشد که می‌خواهید ببینید. این‌ها تنها برخی از بی‌نهایت امکانی است که در خط زمانی آینده‌تان وجود دارد. وقتی فیلم ذهنی خود را تماشا می‌کنید و به احساسات و عواطف آینده‌تان متصل می‌شوید، هرچه احساساتی که تجربه می‌کنید والاتر باشند، توجه بیشتری به تصاویر ایجاد کننده‌ی این احساسات خواهید کرد. حالا شما دارید خاطرات بلندمدتی از آینده‌ی خود ایجاد می‌کنید – و دارید به آینده‌تان زندگی می‌بخشید. جزء جادویی و بین الابعادی آینده‌تان همان آهنگ است؛ چون آن احساساتی که به آهنگ‌تان ربط می‌دهید، انرژی‌تان را تغییر داده و با احساسی که در زمان تحقق آینده خواهید داشت، برابر می‌کنند. به همین دلیل است که بهتر است موسیقی انتخابی شما الهام بخش باشد و در شما اشتیاق ایجاد کند.

سپس کلمات مثبت و مطمئنی به فیلم ذهنی اضافه کنید تا به شما یادآوری کنند که چه کسی هستید و در مورد آینده‌ی خود چه باوری دارید. حتی می‌توانید در صورت تمایل خط زمانی[۹۹] هم اضافه کنید. برای مثال:

- **درهای ابعاد به روی من باز می‌شود و می‌توانم عرفان را تجربه کنم.**
- **بدنم هر روز شفا پیدا می‌کند.**

---

[99] timeline

- **کلمات من قانون هستند.**
- **احساس می‌کنم هر روز عمیقاً به من عشق ورزیده می‌شود.**
- **ثروت به سمت من جریان می‌یابد.**
- **همه‌ی نیازهای من همیشه رفع می‌شود.**
- **بدن من هر روز جوان‌تر می‌شود.**
- **من هر روز امور الهی را در زندگی خود می‌بینم.**
- **شریک زندگی‌ام مثل خودم است و با مثال به من یاد می‌دهد.**
- **همیشه همزمانی‌ها[۱۰۰] در زندگی من رخ می‌دهند.**
- **من هر روز احساس کمال بیشتری می‌کنیم.**
- **سیستم ایمنی من هر روز قوی‌تر می‌شود.**
- **من زندگی‌ام را با شجاعت پیش می‌برم.**
- **من یک نابغه‌ی نامحدود هستم.**
- **من همیشه از قدرت درون و اطرافم آگاهم.**
- **من به خودم ایمان دارم.**
- **من پذیرای ناشناخته‌ها هستم.**
- **وقتی با روح ارتباط برقرار می‌کنم، جواب می‌دهد.**

---
[100] synchronicity

اگر به موزیک ویدئوی مورد علاقه‌تان و یا به صحنه‌ای از اجرای موزیکال مورد علاقه‌تان فکر کنید، به احتمال زیاد تمام کلمات آهنگ و نیز تصاویر متناظر با هر نُت، بیت، ملودی و هارمونی را از حفظ می‌دانید. به احتمال زیاد، قدرت این ترکیب خاص، زمان و مکان خاصی از زندگی شما را تداعی می‌کند که مملو از افراد، احساسات، عواطف و تجربیات خاصی بوده است. این دقیقاً همان کاری است که شما با فیلم‌های ذهنی انجام می‌دهید؛ با این تفاوت که به جای به یاد آوردن گذشته، شما دارید خاطراتی از آینده می‌سازید. اگر آهنگ خود را به قدر کافی در حین تماشای تصاویر آینده شنیده باشید، آیا ممکن نیست که وقتی آهنگ را بدون فیلم ذهنی خود بشنوید، بصورت خودکار به تصاویر این آینده‌ی جدید منتقل شوید، درست همانطور که به گذشته می‌رفتید؟ با تکرار و تمرین نه تنها احساساتی را تجربه می‌کنید که شما را به خاطرات آینده وصل می‌کنند، بلکه همچنین وضعیت زیستی بدن‌تان نیز با آینده همسو می‌شود.

شما قبلاً یاد گرفته‌اید که چرا چنین می‌شود: اگر بدن ذهن ناخودآگاه باشد و تفاوت بین تجربه‌ی ایجاد کننده‌ی احساس و احساس ساخته‌ی فکر شما را نداند، بدن در لحظه‌ی حال باور می‌کند که دارد آن واقعیت آینده را تجربه می‌کند. از آنجا که محیط به ژن‌ها سیگنال می‌دهد و عواطف نتیجه‌ی تجربیات ما در محیط هستند، اگر احساسات مرتبط با رویداد را قبل از تجربه‌ی واقعی رویداد مربوطه در خود ایجاد کنید، بدن شما در واکنش به این کار تغییر کرده و در زمان حال از نظر زیستی با آینده‌تان همخوانی پیدا می‌کند. چون تمام ژن‌ها پروتئین می‌سازند و پروتئین‌ها مسئول

ساختمان و عملکرد بدن هستند، پس بدن از نظر زیستی تغییر یافته و طوری می‌شود که انگار آینده‌ی شما محقق شده است.

همه چیز در یک جا

چه می‌شود اگر شما را به جمعی دعوت کنم که افراد در آن چهار یا پنج روز راه عزلت می‌گزینند و با این کار تحریک دائمی موجود در محیط بیرونی را (که شخصیت‌شان را به یادشان می‌آورد) حذف می‌کنند؟ اگر افراد را به قدر کافی از افرادی که می‌شناسند، جاهایی که می‌روند و کارهایی که هر روز در یک زمان انجام می‌دهند، دور کنید، آنگاه هستی واقعی خود را به یاد خواهند آورد: انسان‌های نامحدود. و اگر روز اول یا دوم را صرف آموزش ایجاد انسجام بیشتر در قلب و مغز آنان کنید – و هر روز ایجاد این حالت‌ها را بصورت مداوم تمرین کنند – به مرور در گشودن قلب و کارآمد کردن مغز بهتر عمل خواهند کرد. در واقع این افراد بدون آشفتگی و مزاحمت روی ویژن آینده‌ی جدید خود تمرکز کرده و در عین حال با سهولت بیشتری احساسات آن آینده‌ی جدید را حس خواهند کرد. با برقراری انسجام بیشتر در قلب و مغز این افراد، آنان می‌توانند انسجام بیشتری در میدان‌های انرژی خود احساس کنند و امضای الکترومغناطیسی واضح‌تری داشته باشند.

چون این افراد مدام روی غلبه بر خود، بدن، محیط و زمان کار کرده‌اند – یعنی برای کاهش سرعت و تغییر امواج مغزی، ورود به میدان یکپارچه و عبور از محیط سه بعدی تلاش کرده‌اند – در نتیجه فعال کردن مرکز قلب و دست زدن به آفرینش برایشان آسان‌تر و آشناتر خواهد بود. بعد از اینکه

افراد فراروی از بدن، احساسات، عادات، درد، بیماری، هویت، باورهای محدود، ذهن تحلیلی و برنامه‌های ناخودآگاه خود را تمرین کردند و زمان ایجاد فیلم ذهنی فرا رسید، افراد آماده می‌شوند تا به لطف شخصیت جدید خود اطلاعات بیشتری را جذب کنند و این کار سبب افزایش توانایی وصل شدن آن‌ها به آینده می‌شود. روش بکارگیری Mind Movies **در کارگاه ما اینگونه است.**

فیلم ذهنی نسخه‌ی قرن بیست و یکمی تابلوی ویژن[۱۰۱] است (ابزاری که برای مشخص کردن، تمرکز و حفظ اهداف خاص زندگی به کار می‌رود)، با این تفاوت که مانند تابلو ایستا نبوده و حالت پویا دارد. ترکیب زیبابین و فناوری Mind Movie **ابزار قدرتمندی است که به شما کمک می‌کند با تجربه‌ی مکرر آینده، آن را محقق کنید. همچنین این ترکیب راه فوق العاده‌ای است برای دستیابی به وضوح و شفافیت در مورد خواسته‌های شما از زندگی – و یادآوری هرروزه‌ی محتوای آینده‌ی مطلوب شما. این همان نیت است.**

از آنجا که فناوری Mind Movie **چندکاره است، می‌توان برای مقاصد مختلف و در محیط‌های مختلف از آن استفاده کرد. این فناوری نه تنها برای ایجاد رابطه، ثروت، سلامتی، شغل و سایر چیزهای مادی به کار می‌رود، بلکه همچنین می‌تواند به کودکان و نوجوانان کمک کند که ویژن آینده‌ی خود را ایجاد کنند تا کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند. جوانان زیادی بخاطر سرعت بالا، فشار و مقتضیات رسانه‌های اجتماعی و جامعه‌ی مدرن خود را می‌بازند. خودکشی یکی از اصلی‌ترین عوامل مرگ نوجوانان آمریکایی است؛ بنابراین بینان گذاران** Mind Movies **از این**

---

[101] Vision board

تکنولوژی در مدارس استفاده کرده‌اند تا به نوجوانان کمک کند آینده‌ی روشن و مطلوبی برای خود متصور شوند.

در شرکت‌ها نیز برای تشکیل تیم و آرمان‌سازی از Mind Movies **استفاده می‌شود. کارآفرینان از این برنامه برای توسعه‌ی کسب و کار، ساختن بیان مأموریت و تعیین راهبرد و ایجاد برنامه‌ی کسب و کار استفاده می‌کنند. تصور کنید که تیم باانگیزه‌ای از افراد نه تنها بیان مأموریت خود را خوانده و درک می‌کنند، بلکه همچنین آن را بصورت پویا و تصویری می‌بینند – قبل از اینکه تحقق پیدا کند.**

شفا یافتن تلفیقی حوزه‌ی دیگری است که از این فناوری برای کمک به بیماران استفاده می‌شود. فیلم ذهنی در این حوزه به بیماران کمک می‌کند تا سالم‌ترین نسخه‌ی خود را تصور کنند؛ در فرایند شفا و درمان به آن‌ها کمک می‌کند؛ و آن‌ها را یاری می‌دهد تا بتوانند سبک زندگی جدید خود را حفظ کنند. از جمله موسساتی که از فیلم ذهنی در این حوزه استفاده می‌کنند، می‌توان به مراکز ترک اعیتاد و بازتوانی اشاره کرد که به بیماران کمک می‌کنند آینده‌ی بعد از بازتوانی خود را بصورت مشخص و دقیق در ذهن خود ببینند. Mind Movies **همچنین به بیکاران کمک کرده است که شغل پیدا کنند و زندگی پربار و آینده‌محوری برای خود و خانواده‌شان بسازند.**

همانطور که می‌بینید کاربردهای این فناوری بی‌پایان است. فارغ از اینکه چه استفاده‌ای از Mind Movies **می‌شود،قدرت این برنامه در این نهفته است که به افراد امکان می‌دهد هر روز انتخاب‌های ضروری، رفتارهای جدید و احساسات مد نظرشان را به خود یادآوری کرده و با این**

کار واقعیت جدیدی برای خود بسازند. وقتی این احساسات و رفتارها را در ناخودآگاه خود برنامه ریزی کردید، می‌توانید اعتیادتان به عادات قدیمی، سبک زندگی آشنا و واکنش‌های ناخودآگاه را ترک کنید. فقط به خودتان بستگی دارد که وقتی تکه‌های جورچین آینده‌تان را کنار هم می‌گذارید، چقدر خلاقیت به خرج دهید.

فیلم ذهنی را هر وقت که تماشا کنید خوب است، اما توصیه می‌کنم این کار را اول صبح یا آخر شب قبل از خواب انجام دهید، چون در این دو زمان انسان بیشترین تلقین پذیری را دارد. اگر بلافاصله بعد از اینکه بیدار شدید، آن را تماشا کنید، روزتان را مثبت شروع کرده و روی خواسته‌تان در آن روز و نیز در آینده تمرکز بیشتری خواهید داشت. اگر قبل از خواب آن را تماشا کنید، ذهن ناخودآگاه‌تان می‌تواند در زمان خواب به آن فکر کند، بدن و ذهن‌تان را با آینده‌تان همسو کند و راهکارهایی پیدا کند که سیستم عصبی خودمختار در زمان خواب آن‌ها را پیاده می‌کند. هر وقت به انگیزه نیاز داشتید و یا لازم بود به انتخاب متفاوتی دست بزنید، می‌توانید از آن استفاده کنید. نکته‌ی کلیدی این است که وقتی به تماشای آن می‌نشینید، باید کاملاً حاضر باشید.

از زمانی که از Mind Movies **استفاده می‌کنیم، دیده‌ام که شاگردان خانه‌های جدیدی خریده و خانه‌هایی را فروخته‌اند که سال‌ها در بنگاه‌های املاکی بدون مشتری مانده بودند. سفرهای تعطیلاتی ناگهان جفت و جور شده و روابط جدیدی از صفر ایجاد شده‌اند. افراد زیادی داستان‌های وفور نعمت، آزادی، شغل جدید، ماشین جدید، شفا یافتن، رهایی از مشکلات غیر قابل تحمل و تجربه‌های عمیق عرفانی خود را برای ما تعریف کرده‌اند؛ تجربه‌هایی که برای همیشه فرد را تغییر**

داده‌اند. اما این نه سحر است و نه جادو. فقط باید یاد بگیرید که یک آفریننده‌ی آگاه باشید – یاد بگیرید که چطور با تقدیر خود همسو شوید.

فیلم ذهنی را می‌توان به دستگاه راداری تشبیه کرد که آینده را ردیابی می‌کند. در این صورت می‌توان گفت وقتی بصورت مکرر در قلب و ذهن خود به آینده سر می‌زنید، افکار، انتخاب‌ها، کارها، تجربه‌ها و احساساتی که بین واقعیت کنونی و واقعیت آینده‌تان تجربه می‌کنید، اصلاحات مسیر هستند و شما را به سمت هدف می‌برند. هر قدرت آینده را بیشتر با نیت، توجه، انرژی و عشق خود زنده نگه دارید، بیشتر به مثابه واقعیت تحقق خواهد یافت، چون شما در این روش، آینده را درست همانطوری به خاطر می‌آورید که گذشته را به ذهن خود سپرده‌اید. در نتیجه وظیفه‌ی شما این است که مدام عاشق تصور خود از آینده شوید، انرژی‌تان را حفظ کنید و اجازه ندهید شرایط (محیط)، نگرش‌های نهادینه شده، احساسات منفی آشنا یا عادات ناخودآگاه، شما را از اهداف خود دور کند.

آنچه باعث می‌شود این فناوری تا این حد عمیق و ژرف باشد این است که ما با استفاده از آن واقعیت را بر حسب شناسایی الگو درک می‌کنیم – یعنی بر حسب پیوندهای میان شبکه‌های عصبی موجود در مغزمان و اشیا، افراد و مکان‌های محیط بیرون. برای مثال وقتی شما کسی را می‌بینید که او را می‌شناسید، شبکه‌های عصبی مغزتان بلافاصله خاطرات و تجربیات مرتبط با او را یادتان می‌آورند. اما اگر کسی در مغز شما حک نشده باشد، او را نخواهید شناخت. اگر قبل از تحقق آینده‌تان، سخت افزار لازم (آشنایی با تصاویر، افکار و احساسات فیلم ذهنی) را در مغز خود نصب نکرده باشید – یعنی اگر معماری عصبی لازم را در مغز خود نداشته باشید – چطور می‌توانید همسر،

شغل، خانه و بدن جدید خود را بشناسید؟ (اینطور به قضیه نگاه کنید: شما نمی‌توانید یک فایل وُرد را روی رایانه‌ی خود باز کنید، مگر اینکه از قبل نرم افزار مایکروسافت آفیس را نصب کرده باشید). اگر نتوانید احساسات واقعیت آینده را حس کرده و انرژی آن را ایجاد کنید، ممکن است نتوانید هنگام تحقق آن تجربه‌ی ناشناخته‌ی آینده آن را شناخته و به آن اعتماد کنید. دلیل این امر این است که انرژی و حالت احساسی شما با آن تجربه همسو نیستند و بنابراین بجای احساس دانستن و یقین، احساس ترس و تردید می‌کنید.

شاگردان سطح بالا به من گفته‌اند که دارند روی فیلم ذهنی سوم، چهارم و حتی پنج خود کار می‌کنند، چون تمام محتوای فیلم‌های قبلی تحقق پیدا کرده است. من همیشه از شنیدن داستان تحقق آفرینش شاگردانم متعجب و حیرت زده می‌شوم. داستان آن‌ها هر چه باشد، همیشه یک وجه مشترک دارد: آن‌ها بدن را آموزش داده‌اند تا در مسیر پیشروی به سمت آینده‌ی مورد نظرشان از ذهن پیروی کند. این کار عقلانی به نظر می‌رسد چون اگر وقت خود را صرف مطالعه، حفظ کردن و ایجاد پیوندهای عصبی با آینده‌تان کرده باشید، توجه خود را به آن معطوف کرده‌اید. همانطور که تا کنون متوجه شده‌اید، توجه به کجا برود، انرژی هم همانجا می‌رود.

به شکل ۱۰ بخش رنگی کتاب نگاه کنید. این شکل مثالی از فعالیت مغزی یکی از شاگردان در حین تماشای فیلم ذهنی است. حجم زیادی از انرژی در مغز او وجود دارد، چون کاملاً درگیر آن تجربه شده است.

یک گام فراتر: ابعادی شدن

ما یک کاربرد دیگر هم برای فناوری Mind Movie داریم. وقتی شاگردان‌مان تمام مطالب را از نظر عصبی ثبت کردند، از آن‌ها می‌خواهیم صحنه‌ای از فیلم ذهنی خود انتخاب کرده و وارد مکان و زمان خاصی شوند و در حین مراقبه صحنه را در ذهن خود بصورت سه بعدی تجربه کنند. اگر دقت کرده باشید، می‌بینید که من هرگز از کلمه‌ی *تصویرسازی*[۱۰۲] در آموزه‌هایم استفاده نمی‌کنم. تصویرسازی معمولا به معنای دیدن با چشم ذهن است و در نتیجه تصویری دو بعدی و صاف به انسان می‌دهد. برای مثال اگر تصویر ماشین را در ذهن خود تصویرسازی کنید، *تصویری* از ماشین را ایجاد خواهید کرد. بلکه از شما می‌خواهم همه‌ی چیزهای موجود در صحنه را با استفاده از پنج حس خود تجربه کنید تا مانند یک تجربه‌ی واقعی و سه بعدی باشد.

وقتی فرد، فرایند ابعادی شدن را شروع می‌کند، قبل از اینکه چیزی را در ذهن خود ببیند، از او می‌خواهیم که به مثابه آگاهی وارد صحنه شود. وقتی شروع کرد، از او می‌خواهم که آگاه باشد که تنها به مثابه آگاهی در صحنه حضور دارد. این یعنی فرد دیگر بدن خود نبوده و از حواس عادی برخوردار نیست. فرد به مثابه آگاهی در خلأ فضا شروع می‌کند، گویی توان دیدن، شنیدن، حس کردن، چشیدن یا بوییدن ندارد.

وقتی فرد آگاه شد که نوعی آگاهی است، از او می‌خواهم صحنه‌ای از فیلم ذهنی خود را انتخاب کند. این کار باعث می‌شود مغز فرد بطور طبیعی ورودی حسی اضافه کند؛ و این باعث می‌شود

---

[102] visualize

صحنه در ذهن فرد بُعد پیدا کند. سپس از او خواسته می‌شود که چیزهای سمت راست، چپ، بالا و پایین خود را حس کند. این حس کردن باعث می‌شود صحنه پر شود از ساختارها، اشکال و فضای سه بعدی. با گسترش آگاهی فرد به چیزهای دیگر موجود در صحنه، به حواس فرد افزوده شده و صحنه پر می‌شود از اشکال، ساختارها، منحنی‌ها، بافت‌ها، بوها، تصاویر، احساسات و فضا. در نهایت، وقتی صحنه در ذهن فرد زنده شد، فرد در کالبد خود در مکان و زمان آینده ی آن صحنه سکنی خواهد گزید – نه آن کالبدی که آنجا روی صندلی نشسته و سرگرم مراقبه است، بلکه بدن فیزیکی آینده‌ی فرد. سپس از فرد می‌خواهیم که بازوها، پاها، تنه، عضلات و غیره‌ی خود را حس کند تا در نهایت بتواند تمام بدن خود را در آن صحنه حس کند. بعد از آن فرد آماده است تا وارد صحنه شده و آن را در واقعیت تجربه کند.

نظر من این است که وقتی فرد بصورت همزمان تعداد کافی شبکه‌ی عصبی مرتبط با اشیا، چیزها و افراد موجود در یک مکان و زمان خاص را فعال می‌کند، احتمال دستیابی وی به تجربه‌ی کامل و بی‌نقص افزایش می‌یابد. دلیل این امر این است که وقتی فرد حاضر شده و وارد یک صحنه‌ی کاملاً ابعادی می‌شود، بخش اعظمی از مغز فعال می‌شود از جمله آن بخشی از معماری عصبی که به بخش حسی (احساس) و حرکتی بدن و حس عمقی[۱۰۳] (هشیاری از موقعیت بدن در فضا) اختصاص یافته است. چیزی نمی‌گذرد که فرد آینده‌ی خود را چشمان بسته در لحظه‌ی حال بصورت واقعی و حسی تجربه می‌کند.

---

[103] proprioception

به شکل ۱۱ بخش رنگی کتاب نگاه کنید. این شکل اسکن مغز فردی است که دارد صحنه‌ی ظاهراً واقعی فیلم ذهنی را در مراقبه تجربه می‌کند. در حین ابعادی کردن این صحنه، او انرژی زیادی در مغز خود دارد. او این لحظه را به مثابه تجربه‌ی حسی مجازی کامل توصیف می‌کرد. این تجربه‌ی ذهنی بصورت عینی در این اسکن اندازه گیری شده است.

شاگردان زیادی گزارش کرده‌اند که تجربه‌های آنان در مراقبه واقعی‌تر از تمام تجربه‌های بیرونی گذشته هستند. حواس آن‌ها بهبود یافته و بدون تحریک بیرونی برانگیخته می‌شود، در حالی که این افراد روی صندلی خود نشسته و چشمان‌شان را بسته‌اند. بسیاری گفته‌اند که در این تجربه‌ی زلال، بوهای خاصی مانند بوی ادکلن، عطر گل‌های خاصی مانند گل یاسمن و یا بوی آشنای چرم صندلی ماشین جدیدشان را استشمام کرده‌اند. همچنین افراد خاطرات بسیار بخصوصی را گزارش کرده‌اند، مانند خارش صورت در اثر نتراشیدن ریش، وزش باد از لابلای موهای‌شان و یا احساس پر شدن بدن از انرژی. همچنین شاگردان ما شهادت داده‌اند که صداهای واضحی نیز شنیده‌اند، مانند صدای زنگ کلیسا که از ناقوس یک کلیسای دوردست اروپایی در تفرجگاه تابستانه به گوششان خورده است یا صدای پارس سگشان در خانه‌ی جدید. شاگردان زیادی نیز گفته‌اند که رنگ‌هایی که دیده‌اند بسیار شفاف و واضح بوده‌اند و نیز مزه‌های تشدید شده‌ای مانند مزه‌ی نارگیل، شکلات و دارچین را تجربه کرده‌اند. ترکیب انواع حواس مختلف تجربه‌ی جدیدی برای آن‌ها ایجاد کرده است.

حواس پنجگانه‌ی ما، ما را به واقعیت بیرونی وصل می‌کنند. معمولا هر گاه ما چیز جدیدی را تجربه می‌کنیم، تمام چیزهایی که می‌بینیم، می‌شنویم، می‌بوییم، می‌چشیم و حس می‌کنیم از طریق پنج مسیر حسی به مغز ارسال می‌شوند. وقتی تمام اطلاعات حسی به مغز رسید، خوشه‌هایی از نورون‌ها بصورت شبکه‌های جدید سازمان می‌یابند. وقتی این نورون‌ها جایگری خود را انجام دادند، بخش لیمبیک مغز ماده‌ای شیمیایی تحت عنوان احساس تولید می‌کند. چون تجربه مغز را غنی کرده و احساسی ایجاد می‌کند که به ژن‌های جدید در بدن سیگنال می‌دهد، پس در این لحظه مغز و بدن فرد تغییر کرده و طوری می‌شود که گویی آینده از قبل محقق شده است. آیا تجربه چنین اثری ندارد؟ یک بار فردی که چنین لحظه‌ای را تجربه کرده بود به من گفت «تو نمی‌دانی – من آنجا بودم! می‌دانم این اتفاق می‌افتد که از قبل اتفاق افتاده است و من قبلاً آن را تجربه کرده‌ام!» دلیل این امر این است که تجربه از قبل اتفاق افتاده است.

وقتی واقعیتی را در این حوزه‌ی آگاهی و انرژی بدون بدن تجربه می‌کنیم، انرژی تجربه‌ی جدید به الگویی برای واقعیت فیزیکی تبدیل می‌شود. هرچه انرژی بیشتری را در آینده‌ی خود سرمایه گذاری کنید و قبل از تحقق آینده آن را تجربه کرده و از نظر عاطفی بپذیرید، بیشتر خواهید توانست رد پای انرژیایی خود را در آن واقعیت آینده بر جای بگذارید. و بدن باید از ذهن پیروی کرده و به سمت آینده ناشناخته برود، چون انرژی شما در آن آینده قرار داده شده است. وقتی توجه و انرژی خود را مدام صرف آن کنید، عمیق‌تر عاشق آن خواهید شد و چون عشق همه چیز را به هم وصل می‌کند، شما دارید به آن آینده وصل می‌شود و آینده به سمت شما کشیده می‌شود.

مراقبه‌ی زیبابین و فیلم ذهنی

برای ساختن فیلم ذهنی تان می توانید از نرم افزار mind movie استفاده کنید اما اگر به این نرم‌افزار دسترسی ندارید می توانید خودتان تصاویری از خواسته ها و اهداف خود جمع آوری کنید و یک ویژن برد برای خودتان بسازید و آن تصاویر را که تداعی کننده آینده دلخواه شما هستند تماشا کنید و البته باید یک آهنگ مناسب هم برای این کار انتخاب کنید. آهنگی را انتخاب کنید که برای شما الهام بخش باشد تا هر وقت که به آن آهنگ گوش می‌دهید به صورت ناخودآگاه آن تصاویر در مغز شما ظاهر شوند. سپس برای تماشای فیلم ذهنی‌تان موسیقی را پخش کنید و به ترتیب به تصاویر خواسته ها و اهداف تان نگاه کنید. البته اگر به نرم افزار mind movie دسترسی داشته باشید تمامی این کارها را نرم افزار برای شما انجام می‌دهد.[۱۰۴]

بعد از ساخت فیلم ذهنی، وارد لحظه‌ی حال شوید، برای این کار می توانید به مدت چند دقیقه مراقبه قلب را که در فصل هفتم آورده شده است انجام دهید و قلب خود را سرشار از شکرگزاری کنید. وقتی به آن حالت رسیدید، چشمان خود را باز کرده و به زیبابین[۱۰۵] خیره شوید. وقتی وارد خلسه شدید، فیلم ذهنی خود را تماشا کنید. حدود هشت دقیقه را با زیبابین و هشت دقیقه را با فیلم ذهنی سپری کنید و سپس این چرخه را تکرار کنید. وقتی فیلم ذهنی را به قدر کافی تماشا

---

[۱۰۴] در صورتی که به نرم افزار ساختن فیلم دسترسی ندارید می توانید از دفترچه ویژن که در کمپین هدفگذاری سایت رویال مایند به اشتراک گذاشته شده است برای ساخت فیلم ذهنی استفاده کنید. برای دانلود این دفترچه به بخش محتوای ویژه سایت رویال مایند مراجعه کنید.(مترجم)

[۱۰۵] کلیپ های زیبابین را با کیفیت بالا از بخش محتوای ویژه سایت رویال مایند دانلود کنید. (مترجم)

کردید و توانستید صحنه‌های بعدی را پیش بینی کنید، این فیلم از نظر عصبی در شما حک شده است. به مرور شما بخش‌های مختلف آهنگ انتخاب شده را به تصاویر مختلف فیلم ذهنی وصل می‌کنید.

در آخر، هفت دقیقه زیبابین را تماشا کنید و در عین حال موسیقی فیلم ذهنی خود را گوش کنید. وقتی در حالت خلسه به زیبابین نگاه می‌کنید و آهنگ‌تان را می‌شنوید، مغزتان بصورت خودکار با استفاده از تداعی، تصاویر مختلف فیلم ذهنی را به یاد خواهد آورد. این امر باعث می‌شود شما آینده‌ی خود را بیشتر از نظر زیستی به خاطر بسپرید – و بصورت خودکار و مکرر شبکه‌های عصبی را با هم فعال کرده و به هم وصل می‌کنید. حالا مغز شما طوری برنامه ریزی شده است که گویی آینده از قبل اتفاق افتاده است، در حالی که احساسات دارند به ژن‌های جدید سینگال می‌دهند که از نظر زیستی بدن را تغیر داده و برای آینده‌ی جدید آماده کنند.

هر روز تا یک ماه زیبابین و فیلم ذهنی را تماشا کنید یا دست کم تلاش کنید که هر روز دو بار فیلم ذهنی خود را ببینید – به محض اینکه بیدار شدید و درست قبل از آنکه بخوابید. شاید دلتان بخواهد تمام ماجراهای غیرمنتظره و وقایع خوش یُمن را در دفتر خاطرات خود ثبت کنید تا وقتی بعداً به آن‌ها نگاه کردید، آن‌ها را مانند نقاطی روی نقشه ببینید که شما را به چنین آینده‌ای رسانده‌اند. سعی کنید چند فیلم ذهنی درست کنید – یکی برای صحت و سلامتی؛ یکی برای عشق و عاشقی، روابط و ثروت و غیره.

فصل ۹: مراقبه در حین راه رفتن

بیشتر سنتهای مذهبی چهار وضعیت برای مراقبه در نظر میگیرند و ما در کارگاه‌های پیشرفته‌مان همه‌ی این وضعیت‌ها را اجرا می‌کنیم. یکی وضعیت نشسته است، که تا کنون در حال یادگیری آن بوده‌اید؛ یکی ایستادن یا راه رفتن است که در مراقبه‌های این فصل یاد خواهیم گرفت؛ و یکی حالت خوابیده است. هر یک از این وضعیت‌ها برای منظور خاصی و در مکان و زمان خاصی قابل استفاده است، اما در عین حال مکمل هم هستند و به ما کمک می‌کنند حالت درونی خود را حفظ و تنظیم کنیم – فارغ از اینکه در محیط بیرونی‌مان چه اتفاقاتی روی می‌دهد.

اما ترکیب مراقبه‌ی نشسته با مراقبه‌ی ایستاده و یا مراقبه در حال راه رفتن چه فایده‌ای دارد؟ انجام مراقبه پس از بیداری راه خوبی برای شروع روز است، اما اگر نتوانید انرژی و هشیاری خود را در طول روز حفظ کنید، به احتمال زیاد دوباره به همان برنامه‌های ناخودآگاهی دچار خواهید شد که سال‌ها زندگی شما را در دست داشته‌اند.

برای مثال فرض کنید تازه مراقبه‌ی نشسته‌تان را تمام کرده‌اید. وقتی چشمان‌تان را باز می‌کنید، به احتمال زیاد احساس سرزندگی، بیداری، وضوح و قدرت بیشتری کرده و آماده خواهید بود که روزتان را شروع کنید. شاید احساس کنید قلب‌تان باز شده، گسترش یافته و وصل شده است و یا شاید بر بُعدی از خودتان غلبه کرده‌اید، انرژی‌تان را تغییر داده‌اید و از نظر احساسی آینده‌ی جدید را پذیرفته‌اید. اما اغلب اوقات دوباره گرفتار برنامه‌های ناخودآگاه خود می‌شوید و تمام زحمتی که

برای ایجاد حالت درونی متعالی کشیده بودید، بر باد رفته و جای خود را به فهرست بی‌پایان کارهایی خواهد داد که باید انجام دهید: پختن ناهار و فرستادن بچه‌ها به مدرسه، جواب دادن ایمیل‌ها، با عجله رسیدن به قرارها و غیره. به دیگر بیان، شما دیگر در حالت آفرینش قرار ندارید، چون تازه به برنامه‌های عادی و احساسات بقای گذشته باز گشته‌اید. وقتی چنین شد، از انرژی آینده جدا می‌شوید و انرژی‌ای را که ایجاد کرده بودید، در همان جایی رها می‌کنید که به مراقبه نشسته بودید؛ حال آنکه باید می‌توانستید آن را با خود بردارید و تمام روز با خود داشته باشید. شما از نظر انرژیایی به گذشته‌تان بازگشته‌اید.

من نیز به چنین وضعیتی دچار شده‌ام. در نتیجه به این فکر کردم که شاگردانم چطور می‌توانند این انرژی را با خود بردارند و در طول روز در خود تجلی بخشند. به همین دلیل این مراقبه را ایجاد کردم که شامل ایستادن و قدم زدن است – در نتیجه وقتی در افزایش انرژی یا فرکانس خود ماهر شدید و توانستید با ویژن روشن خود با آن جفت شوید، حالا تمرینی را در اختیار دارید که به شما امکان می‌دهد این انرژی متعالی را در تمام طول روز حفظ کنید تا به مرور زمان به حالت وجودی طبیعی‌تان تبدیل شود. هدف از این فصل این است که به شما کمک کند این کار را انجام دهید.

قدم نهادن به درون آینده

تا اینجا آموختید که شما در بیشتر طول روز ناخودآگاه رفتار می‌کنید و از چیستی و چرایی اعمال خود آگاهی ندارید. برای مثال ممکن است یادتان نیاید که با ماشین به سر کار رفته‌اید، چون در مشاجره‌ای که چند روز قبل داشتید غرق شده بودید و یا به این فکر می‌کردید که چطور جواب پیامک طرف‌تان را بدهید. ممکن است همزمان سه برنامه را اجرا کنید – پیامک دادن، حرف زدن و چک کردن ایمیل. ممکن است از تیک‌های عصبی و علت آن‌ها آگاه نباشید؛ ندانید که چرا طرز ایستادن‌تان خجالتی است؛ و از اینکه گفتار، حالت چهره و انرژی که با خود به اتاق می‌آورید چه تاثیری بر همکاران‌تان دارد، بی‌خبر باشید. این برنامه‌ها و رفتارهای ناخودآگاه کیستی شما را تعیین می‌کنند. تاکنون باید در یافته باشید که وقتی بدن به ذهن تبدیل می‌شود، شما دیگر در لحظه‌ی اکنون زندگی نمی‌کنید – و لذا دیگر در حالت آفرینش نیستید، یعنی اهداف، رویاها و ویژن‌هایتان را از خود دور می‌کنید.

با آگاه شدن از این رفتارها و برنامه‌های ناخودآگاه می‌توانید بصورت فعالانه امضای الکترومغناطیسی جدیدی مخابره کنید که با آینده‌تان همسو باشد – و هر چه بیشتر این امضای الکترومغناطیسی را به درون میدان مخابره کنید، زودتر به آن تبدیل می‌شوید و آن نیز به شما تبدیل خواهد شد. وقتی بین انرژی شما و احتمال بالقوه آینده‌ای که از قبل در میدان کوانتومی وجود دارد، تطابق ارتعاشی وجود داشته باشد، آن آینده شما را پیدا خواهد کرد – و یا از آن هم

بهتر، بدن شما به سمت واقعیت جدید کشیده خواهد شد. شما آهنربا می‌شوید و تقدیر جدیدتان را به سمت خود می‌کشید و سپس این تقدیر به مثابه تجربه‌ای جدید و ناشناخته ظاهر می‌شود.

یک لحظه فکر کنید که واقعیت آینده‌تان از قبل وجود دارد و به مثابه انرژی غیرمادی در میدان کوانتومی ارتعاش می‌کند. آینده‌تان را به مثابه ارتعاش نوک دیاپازونی تصور کنید که تازه به ارتعاش درآمده است. صدایی که این دیاپازون از خود ساطع می‌کند، ارتعاشی است که فرکانس خاصی دارد. اگر شما نیز به صورت دیاپازون وجود داشته باشید، وقتی انرژی خود را تغییر می‌دهید تا هم‌نوا با امکان کوانتومی آینده‌تان به طنین درآید، آنگاه به آن فرکانس متصل شده و با آن همسو می‌شوید. هرچه بیشتر بتوانید انرژی خود را روی آن فرکانس تنظیم و حفظ کنید، بیشتر با همان آهنگِ انرژی به ارتعاش در خواهید آمد.

حال شما به واقعیت آینده‌ی خود وصل شده‌اید چون دارید در همان فرکانس یا ارتعاش عمل می‌کنید. هرچه فرکانس‌ها در مکان و زمان به هم نزدیک‌تر شوند، تأثیر بیشتری بر هم گذاشته و بصورت یک فرکانس در خواهند آمد. در این لحظه است که آینده‌تان شما را پیدا می‌کند. اینگونه است که می‌توانید واقعیت‌های جدید را ایجاد کنید.

پس منطقی است که وقتی انرژی‌تان را تغییر می‌دهید و احساسات پست و بقامحور را حس می‌کنید، بین شما و واقعیت آینده‌تان گسست و فاصله ایجاد می‌شود. شما دیگر با فرکانس آن امکان هم‌نوا نیستید و این باعث می‌شود شما با آینده‌ای که می‌خواهید ایجاد کنید، همگام نباشید. اگر بخاطر

فشار اعتیاد به آن احساس نتوانید این واکنش را ترک کنید، در نهایت میزان بیشتری از همان واقعیت را ایجاد می‌کنید، چون انرژی شما با واقعیتی که قصد مقابله با آن را دارید، مساوی است.

در فصل ۳ آموخید که تمام امکان‌ها در لحظه‌ی اکنون ابدی وجود دارند و وقتی از هویت خود به مثابه کسی که با افراد، اشیا، مکان‌ها و زمان در ارتباط است، گذر کنید، آنگاه خواهید توانست به آگاهی محض تبدیل شوید. در این صورت شما به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمانی تبدیل می‌شوید. در این لحظه‌ی باشکوه است که می‌توانید از قلمروی مادی ماده خارج شده و به میدان کوانتومی اطلاعات و انرژی قدم بگذارید. حالا که از پیوندتان با واقعیت مادی عبور کرده‌اید، دارید از این میدان یکپارچه برای آفرینش استفاده می‌کنید؛ و به این طریق دارید از سطحی از انرژی به آفرینش دست می‌زنید که از ماده بزرگ‌تر است. شاگردان ما اکثر اوقات این کار را در حالت نشسته تمرین می‌کنند. هدف از مراقبه‌ی ایستاده و قدم‌زنان این است که شما را از لحظه‌ی اکنون هشیارتر کند، به شما کمک کند در تمام طول روز احساسات متعالی را ایجاد و حفظ کنید، با چشمان باز به آینده‌تان متصل بمانید و عملاً به درون آینده‌ی جدیدتان قدم بگذارید.

وقتی مراقبه در حال قدم زدن را شروع کردید، بهتر است مکان آرامی در طبیعت پیدا کنید تا حواس‌تان پرت نشود. هرچه افراد کمتر و فعالیت کمتری پیرامون شما باشد، راحت‌تر تمرکز خود را حفظ می‌کنید.به مرور وقتی در این کار بهتر شدید، می‌توانید آن را در مرکز خرید، در حین قدم زدن با سگ‌تان و یا در هر جای دیگری در میان مردم انجام دهید.

مراقبه‌ی ایستاده و قدم‌زنان از بسیاری از جهات درست مانند مراقبه‌ی نشسته است. ابتدا ساکن می‌ایستید، چشمان خود را می‌بندید و توجه خود را به قلب‌تان معطوف می‌کنید و در عین حال تنفس خود را کُند کرده و از این مرکز دم و بازدم را انجام می‌دهید. درست مانند مراقبه‌ی نشسته، وقتی احساس قلب‌محوری کردید، باید احساسات متعالی مانند احساس شکرگزاری را در خود پرورش دهید که شما را به آینده‌تان متصل می‌کنند.

وقتی بطور کامل در میان این احساسات متعالی قرار گرفتید، چند دقیقه تمرکز خود را باز کنید و آن انرژی را به خارج بدن‌تان ساطع کنید تا اینکه آن را هم در درون و هم در اطراف خود حس کنید. سپس نیت خود را برای آن روز یا برای آینده با انرژی این احساسات متعالی همراه کنید؛ مثلاً اینکه نوعی همزمانی ایجاد کنید، زندگی شرافتمندانه‌ای داشته باشید، تفاوتی در دنیا ایجاد کنید، شغل یا رابطه‌ی جدیدی درست کنید یا هر چیز دیگری. حالا شما دارید امضای الکترومغناطیسی جدیدی به درون میدان مخابره می‌کنید. تنها با این تفاوت که بجای اینکه بنشینید و چشمان خود را ببندید و عشق و احساسات متعالی را ساطع کنید، با چشمان بسته ایستاده‌اید طوری که وقتی چشمان‌تان را باز کردید و راه رفتن را شروع کردید، می‌توانید آن انرژی متعالی را در خود متجلی کنید.

همانطور که ایستاده‌اید، چشمان‌تان بسته است و تمرکز خود را باز کرده‌اید، توجه خود را از دنیای بیرون برگرفته و امواج ذهنی خود را کند کرده و از بتا به آلفا وارد می‌کنید. این کار باعث می‌شود افکار، تحلیل و گفتگوی درون سرتان ساکت شود، وارد حالت خلسه شوید و تلقین پذیری‌تان

افزایش پیدا کند. همانطور که در فصل قبل آموختید، هر چه بیشتر در حالت خلسه بمانید، مقاومت کمتری در برابر ورود اطلاعات به ذهن ناخودآگاه‌تان وجود خواهد داشت. اگر در حالت احساسی متعالی قرار داشته باشید که با آینده‌تان همسو باشد، احتمال پذیرش، باور و تسلیم شدن در برابر افکار قصدمندانه‌ای که با این احساسات برابر هستند، بیشتر خواهد شد. این یعنی افکار، ویژن‌ها، تصاویر و عکس‌های ایجاد شده در ذهن‌تان می‌تواند از سد ذهن تحلیلی بگذرد و در نتیجه می‌توانید سیستم عصبی خودمختارتان را طوری برنامه ریزی کنید که وضعیت زیستی آن آینده‌ی جدید را ایجاد کند.

از آنجا که شما انرژی آینده‌ی جدیدتان را در حالت ایستاده و با چشمان بسته ایجاد کرده‌اید، حالا وقت آن است که چشم خود را باز کنید و شروع کنید به قدم زدن. به کسی نگاه نکنید و به اشیا، چیزها و اطراف پیرامون خود توجه نکنید. تمرکز خود را باز کنید، نگاه‌تان را به افق بدوزید و در حالت خلسه بمانید. هر چه بیشتر در حالت خلسه بمانید، احتمال آنکه به شیوه‌های قدیمی و آشنا فکر کنید، کمتر خواهد بود. در عین حال ذهن شما به جای اجرای مجدد برنامه‌های گذشته، به تصاویر آینده‌ی جدیدتان وصل می‌شود. حالا آماده‌اید که به عنوان کس دیگری به درون آینده قدم بگذارید.

چون شما به عنوان خود آینده‌تان قدم می‌زنید، حالا باید از این مسئله آگاه شوید که خود کنونی‌تان تا کنون چگونه بصورت ناخودآگاه راه رفته است. وقت آن است که گام‌ها، سرعت، وضع ایستادن، تنفس و حرکات خود را تغییر دهید. بجای اینکه بی‌روح و بی‌رمق باشید، سعی کنید لبخند بزنید.

شاید برای اینکه بتوانید احساس قدم زدن به عنوان یک فرد ثروتمند را تصور کنید، لازم باشد از یک فرد ثروتمند الگوبرداری کنید. می‌توانید وضع ایستادن یک شخص شجاع و مورد تحسین را تقلید کنید، با انرژی متعالی بدن سالم آینده‌تان راه بروید یا به عنوان شخص مهربان، دل‌فراخ و مداراکننده قدم بزنید.

به زبان ساده، شما دارید بصورت آگاهانه آن شخصی را تجلی و تحقق می‌بخشید که همیشه رویایش را در سر داشته‌اید، اما طوری راه می‌روید که گویی خود آینده‌تان اجباری و ضروری است. برای مثال، می‌توانید تصور کنید که یک یا دو سال گذشته است و تمام خواسته‌هایتان محقق شده است. مهم‌ترین امر برای شما این است که *هم‌اکنون* آن شخص آینده را متجلی کنید. اگر از قبل به آن هویت تبدیل شده باشید، دیگر لازم نیست آرزو کنید که آن شخص باشید، چون این امر از قبل تحقق یافته است – شما از قبل ویژگی‌های آینده‌تان را در خود محقق کرده‌اید. شما دارید خود آینده‌تان را حس می‌کنید و با آن فکر و عمل می‌کنید.

وقتی متفاوت راه بروید و این راه رفتن را در تمام طول روز تمرین کنید، بجای اینکه شخصی نابود، آشفته و پراسترس باشید، عادت می‌کنید که مانند یک شخص ثروتمند راه بروید، مانند یک شخص سالم فکر کنید، مانند یک شخص مطمئن بایستید و احساس یک شخص آزاد، نامحدود و شکرگزار را داشته باشید (شکرگزاری به این معناست که خواسته‌تان از قبل تحقق یافته است). هرچه بیشتر تمرین کنید، این راه و روش جدید بیشتر برایتان به عادت تبدیل خواهد شد و این عادت‌ها به الگوهای خودکار جدیدی برای فکر، رفتار و احساس‌تان تبدیل خواهد شد.

وقتی توانستید بطور طبیعی این احساسات متعالی را احساس کرده و تجلی بخشید، این احساسات در شما ساکن می‌شوند و عملاً به آن شخصی تبدیل می‌شوید که می‌خواهید باشید. شکل ۱۲ بخش رنگی کتاب فردی را نشان می‌دهد که یک ساعت بعد از مراقبه‌ی قدم‌زنان مغز خود را تغییر داده است.

آماده کردن مغز برای خاطرات آینده

مراقبه‌ی قدم‌زنان همچنین برای این است که خاطراتی از چیزهایی ایجاد کنیم که هنوز در زمان خطی رخ نداده‌اند – یعنی برای به یاد آوردن آینده. وقتی احساسات متعالی را با چشمان بسته ایجاد می‌کنید، انرژی را به بیرون میدان بدن‌تان ساطع می‌کنید و سپس چشمان خود را باز کرده، راه می‌روید و با قلب‌تان راه خود را پیدا می‌کنید (احساسات متعالی را با چشمان باز حس می‌کنید)، هر چه بیشتر آن احساس را حس کنید، بیشتر به تصاویر، عکس‌ها و افکار ایجاد کننده‌ی احساسات‌تان توجه خواهید کرد. این فرایند بطور طبیعی مدارهای عصبی شما را ارتقا داده و تجربه‌ی درونی جدیدی ایجاد می‌کند. تجربه مغز را غنا بخشیده و خاطره ایجاد می‌کند. حال مغز شما دیگر در گذشته زندگی نمی‌کند؛ بلکه در آینده زندگی می‌کند. هرچه بیشتر احساسات متعالی خود را به درستی تجلی بخشید، مغز و بدن‌تان بیشتر طوری خواهد شد که گویی تجربه‌ی آینده از قبل رخ داده است. این یعنی شما دارید عملاً آینده‌ی خود را به یاد می‌آورید.

ماندن در خلسه مهم است چون وقتی بدن خود را با آینده همسو می‌کنید و دنیای درون‌تان را تغییر می‌دهید، دارید خاطرات بلندمدتی ایجاد می‌کند. از آنجا که توجه‌تان هر جا باشد انرژی‌تان هم همان‌جاست، پس شاید دلتان بخواهد وقتی دارید آینده را تصور می‌کنید، تجلی می‌بخشید و حس می‌کنید، صحنه‌هایی از فیلم ذهنی‌تان را نیز در سر خود مرور کنید. با این کار صحنه‌های فیلم ذهنی به نقشه‌های انرژیایی و زیستی آینده‌تان تبدیل خواهند شد. حس کردن احساسات آینده (در لحظه‌ی اکنون) و ترکیب این احساسات با نیت، دو فایده دارد: مدارهای جدیدی نصب می‌کند که مغز شما را به نقشه‌ای هدفمند از آینده تبدیل می‌کند؛ و همچنین مواد شیمیایی احساسی آن رویداد آینده را نیز تولید می‌کند و این مواد به ژن‌های جدید سیگنال‌های جدید داده و بدن‌تان را برای تقدیر جدید آماده می‌کند.

به یاد داشته باشید که این مراقبه ربطی به این ندارد که در زندگی خود چه چیزی را به دست می‌آورید؛ بلکه به این ربط دارد که چه کسی می‌شوید – یا در مسیر تبدیل شدن به چه کسی قرار دارید. اگر دارید تلاش می‌کنید که ثروت، موفقیت، سلامتی یا رابطه‌ی جدید را «به دست بیاورید»، همچنان در تفکرات شرطی شده گیر افتاده‌اید و تصور می‌کنید از چیزی جدا افتاده‌اید و باید آن را به دست بیاورید. همین فرایند تبدیل شدن آگاهانه است که به شما کمک می‌کند با تقدیر متفاوت خود همسو بمانید. هرچه بیشتر مراقبه‌ی قدم‌زنان را تمرین کنید و به مثابه خود آینده‌تان راه بروید، بیشتر خواهید توانست حالت وجودی‌تان را با چشمان باز تغییر دهید؛ کاری که قبلاً فقط با چشمان بسته می‌کردید.

اگر این کار را به قدر کافی تمرین کنید، نه تنها آن انرژی را در تمام طول روز با خود همراه خواهید داشت، بلکه آن را در خود تجلی خواهید بخشید. این نوع تکرار باعث می‌شود شما در ساعات بیداری خود هشیارتر باشید. این یعنی برنامه ریزی یک شخصیت جدید و تبدیل آن به یک واقعیت شخصی جدید.

خدا را چه دیدید، شاید به مرور زمان متوجه شدید که دارید مانند یک شخص خوشحال راه می‌روید؛ مانند یک رهبر شجاع و مهربان رفتار می‌کنید؛ مانند یک نابغه‌ی اصیل و قدرتمند فکر می‌کنید؛ و احساس یک کارآفرین ارزشمند و متنعم را دارید. ممکن است در وسط روز از این واقعیت آگاه شوید که درد بدن‌تان از بین رفته است، چون احساس می‌کنید کامل و نامحدود شده‌اید و عاشق زندگی هستید. کار شما باعث شده است شخصی که می‌خواهید باشید، برایتان عادت شود. دلیل این امر این است که شما مدارهای جدید را نصب کرده‌اید و به ژن‌های غیر فعال سیگنال می‌دهید تا به شیوه‌ای جدید فکر، عمل و احساس کنید. شما از نظر زیستی به آن شخص تبدیل شده‌اید.

هشیار شدن و متجلی کردن خود آینده می‌تواند چندین بار در طول روز رخ دهد. تصور کنید که منتظر دوستی هستید و دوست‌تان دیر کرده است و بجای اینکه احساس ناراحتی و آزردگی کنید، دارید انرژی آینده‌تان را تولید کنید. وقتی در ترافیک گیر افتاده‌اید، بجای اینکه بی‌قرار و خشمگین شوید، سعی کنید با چشمان باز، خود را روی انرژی آینده‌تان تنظیم کنید. تصور کنید که در صف فروشگاه ایستاده‌اید و راجع به شخصی با توجه به آنچه می‌خرد، قضاوت می‌کنید؛ در همین لحظه

جهت افکار خود را تغییر می‌دهید و برای زندگی جدیدتان احساس شکرگزاری فوق العاده‌ای می‌کنید و به مثابه خود آینده‌تان راه می‌روید. تصور کنید که وقتی در پارکینگ به طرف ماشین‌تان می‌روید و یا وقتی در خانه به سمت صندوق پست می‌روید، از فکر زندگی جدیدتان نیرو می‌گیرید. سپس افکار برابر با حالت احساسی‌تان را پذیرفته، قبول کرده و در برابرشان تسلیم خواهید شد؛ و وقتی تسلیم این افکار می‌شوید، بدن‌تان مواد شیمیایی برابر آن حالت احساسی ایجاد خواهد کرد. اینگونه است که شما سیستم عصبی خودمختارتان را برای یک تقدیر جدید برنامه ریزی می‌کنید و هرچه بیشتر این کار را تمرین کنید، احتمال اینکه به خلبان خودکار برگردید و لحظه‌ی اکنون را از دست دهید، کمتر خواهد شد.

مراقبه‌ی قدم‌زنان

ابتدا مکان خلوت و آرامی در طبیعت پیدا کنید. از محیط بیرونی‌تان جدا شوید، چشمان‌تان را ببندید و در لحظه‌ی اکنون لنگر بیندازید. به مرکز قلب‌تان اذعان کنید، جایی که قلب و روح در آن با میدان یکپارچه تلاقی می‌کنند؛ سپس احساسات متعالی مانند شکرگزاری، شادی، رغبت، مهربانی، عشق و غیره را به این مرکز وارد کنید. اگر از صمیم قلب‌تان به این آینده‌ی جدید ایمان بیاورید، بهتر است قلب‌تان باز و فعال باشد.

توجه خود را به قلب‌تان معطوف کنید و اجازه دهید نفس‌تان به مدت دو تا سه دقیقه – آهسته‌تر، عمیق‌تر و راحت‌تر – وارد این مرکز شده و از آن خارج شود. آن انرژی را به فضای اطراف بدن‌تان در فضا ساطع کنید و حاضر بمانید. خود را روی انرژی آینده‌تان تنظیم کنید.

بعد از چند دقیقه، نیت روشنی را در چشم ذهن خود ایجاد کنید. می‌توانید نمادی را انتخاب کنید که شما را به انرژی آینده‌تان متصل کند، همانطور که در فصل ۳ یاد گرفتید. با حس کردن این احساسات متعالی حالت وجودی خود را تغییر داده و روی مخابره کردن این امضای الکترومغناطیسی جدید به درون میدان تمرکز کنید. دو تا سه دقیقه در این حالت بمانید.

سپس چشمان خود را باز کنید و بدون اینکه به کس یا چیزی تمرکز کنید، تمرکز خود را باز کرده و هشیاری خود را به فضای اطراف بدن‌تان در فضا معطوف کنید و در حالت خلسه بمانید. با چشمان باز راه بروید و در حالت خلسه باقی بمانید. با هر قدمی که بر می‌دارید، انرژی جدید خود را تجلی بخشید – انرژی یا فرکانس آن چیزی که در آینده می‌خواهید ایجاد کنید. وقتی این انرژی را با خود در حین بیداری و زندگی روزمره حفظ کرده و به عنوان خود جدیدتان راه می‌روید، دارید همان شبکه‌های عصبی سابق را فعال می‌کنید و همان سطح ذهنی‌ای را تولید می‌کنید که در زمان مراقبه با چشمان بسته تولید می‌کردید.

سپس آینده‌تان را به یاد بیاورید. بگذارید تصاویر به ذهن‌تان بیایند، آن‌ها را حس کنید و تجلی بخشید. مالک آن‌ها شوید. به آن‌ها تبدیل شوید. حدود ده دقیقه‌ی دیگر به قدم زدن ادامه دهید و سپس برای تنظیم مجدد بایستید. دوباره چشمان‌تان را ببندید و انرژی خود را بالا ببرید. با چشمان

باز و در حالت خلسه، با نیت و قصد مشخص به مثابه خود آینده‌تان قدم بزنید. با هر گامی که بر می‌دارید و این انرژی جدید را در خود متجلی می‌کنید، دارید به تقدیرتان نزدیک‌تر می‌شوید و آن نیز به شما نزدیک‌تر می‌شود.

این چرخه را دو بار انجام دهید. وقتی دور دوم تمام شد، بایستید و برای بار آخر بی‌حرکت بمانید و روی احساسی که در اثر باز بودن مرکز انرژی چهارم در شما ایجاد شده است، تمرکز کنید. می‌توانید از این فرصت استفاده کنید و کیستی خود را بر اساس احساس‌تان تأیید کنید. برای مثال اگر احساس می‌کنید نامحدود هستید، می‌توانید بگویید «من نامحدود هستم.» سپس دست خود را روی قلب زیبایتان قرار دهید و احساس کنید ارزش و شایستگی کافی برای دریافت خواسته تان را دارید. انرژی خود را تا بالاترین حد افزایش دهید و احساس شکرگزاری، قدردانی و سپاسگزاری کنید.

حالا به وجود الهی درون‌تان اذعان کنید – انرژی‌ای که به شما نیرو می‌دهد و خاستگاه تمام حیات است. پیش از اینکه زندگی جدیدتان تحقق پیدا کند، بخاطر آن شکرگزاری کنید. با اذعان به قدرت درون‌تان، از هوش کیهانی بخواهید که زندگی‌تان را پر از شگفتی، همزمانی و اتفاقاتی کند که وجودتان را مملو از شادی می‌کنند. عشق را از خود ساطع کنید و با عشق ورزیدن به زندگی جدیدتان، آن را به عرصه‌ی وجود وارد گردانید.

فصل ۱۰: بررسی موردی: واقعیت بخشیدن

در بررسی‌های موردی زیر، شما را با گروهی از افراد آشنا می‌کنم که علیرغم زندگی شلوغ و مزدحمی که داشتند، وقت گذاشته و آینده‌ی جدیدی ایجاد کرده‌اند. آن‌ها هر روز بجای اینکه خود را بر اساس خاطرات گذشته تعریف کنند، خود را بر اساس ویژن و آرمان این آینده تعریف می‌کردند. می‌توان گفت آن‌ها بیشتر عاشق آینده‌شان بودند تا عاشق گذشته. آن‌ها هر روز این کار را انجام دادند و کارهای سه فصل اخیر کتاب را برای خود به مهارت تبدیل کردند؛ و این مهارت آن‌ها را در مسیر ماوراء طبیعی شدن یاری کرد. توجه کنید که آن‌ها کار خود را چقدر ساده کرده‌اند.

تیم کلید آینده‌اش را به دست می‌آورد

در کارگاه پیشرفته‌ای در سیاتل که معمولا با هالووین همزمان می‌شود، از شاگردان می‌خواهیم که در شب اول کارگاه لباس‌های خود آینده‌شان را بپوشند. تیم لباس مرتاض‌های هندی را به تن کرده بود. او خیلی وقت بود دلش می‌خواست مرتاض شود، خود را وقف این سبک زندگی کرده بود و در جوانی زادگاه خودش یعنی شهر کنتیکت[۱۰۶] را ترک کرده بود تا در معابد هندی درس بخواند.

---

[106] Connecticut

در ابتدای این رویداد، ما به شرکت کنندگان هدیه‌ای می‌دادیم – کلیدی که نماد بازگشایی پتانسیل‌های خود آینده‌ی هر شرکت کننده بود.

تیم در گذشته در چندین کارگاه سطح پیشرفته شرکت کرده بود. اولین باری که فیلم ذهنی ایجاد کرد، تصویر سکه‌های طلا و نقره را در یکی از صحنه‌ها آورده بود. چندین سال بود که تلاش می‌کرد از شر احساس ترس خلاص شود، اما بالاخره متوجه شد که در پس این احساس ترس، نوعی احساس بی‌ارزشی و بی‌لیاقتی نهفته است؛ پس واضح است که برای تیم این سکه‌ها نماد ارزشمندی و لیاقت بودند.

او به من گفت «همه دلشان ثروت می‌خواهد. اما چون من در مسیری روحانی قدم نهاده بودم و به یوگا و چیزهای دیگر علاقه داشتم، این ذهنیت در من به وجود آمده بود که اگر می‌خواهم این مسیر را درست بروم، باید فقیر باشم. پس بجای اینکه سکه‌های طلا و نقره فقط نماد ثروت باشند، برای من بیشتر نماد داشتن لیاقت دریافت بودند.»

تیم هنگام ایجاد فیلم ذهنی برای کارگاه سیاتل، تصاویر بیشتری برای تکامل ویژن خود اضافه کرد. تیم یک حرف چینی به معنای «ثروت» را به عنوان نماد دیگری برای ارزشمندی بکار برده بود، اما چون دنبال پول نبود، در زیر این نماد نوشته بود *وفور نعمت*[۱۰۷]. او وفور نعمت را ترجیح می‌داد چون وقتی این کلمه را در فرهنگ لغت بررسی کرد، متوجه شد که ریشه‌ی لاتین affluence به معنای

[107] affluence

«جاری شدن به سوی» است. با خود فکر کرد *آیا این فوق العاده نخواهد بود که تمام خواسته‌هایم به سوی من جاری شوند؟*

تیم خیلی ذهن تحلیلی‌ای داشت، اما بعد از تماشای مداوم فیلم ذهنی در کنار زیبابین، متوجه شد که به راحتی می‌تواند از ذهن تحلیلی عبور کند و وارد ذهن ناخودآگاه، یعنی سیستم عامل ذهن، شود و آینده‌ی خود را برنامه ریزی کند.

در این کارگاه وقتی زمان آن فرا رسید که صحنه‌ای از فیلم ذهنی‌اش را ابعادی کند[108]، تجربه‌ی عمیقی را از سر گذراند. ابتدا احساس شادی کرد و سپس عشق مشتاقانه و افسار گسیخته‌ای نسبت به زندگی او را فرا گرفت، گویی قلبش داشت می‌سوخت. می‌گفت در آن هنگام احساس می‌کرد که می‌تواند دنیا را آتش بزند. سپس در حین مراقبه به شرکت کنندگان گفتم حالا وقت آن است که خود را باز کرده و دریافت را شروع کنید؛ و در این هنگام بود که انرژی وارد بدن تیم شد.

می‌گفت «نمی‌دانم از کجا آمد. اما گویی کسی شیر آبی را باز کرد. صاف ایستاده بودم. انرژی از بالای سرم می‌آمد و از دستانم خارج می‌شد. کف دستانم را رو به پایین گرفته بودم، اما بی‌اختیار، انرژی آن‌ها را چرخاند و برعکس کرد. حساب مکان و زمان از دستم در رفته بود و نمی‌دانستم کجایم، اما در ادامه‌ی مراقبه لبریز از انرژی و هیجان بودم. می‌دانستم که همه چیز قرار است فرق کند و من دیگر آن شخص سابق نیستم.»

---

[108] dimensionalize

وقتی انرژی وارد تیم شد، او معتقد بود که این انرژی پیامی مبنی بر ارزشمندی به همراه دارد، چون بعد از آن دیگر هرگز مانند سابق نبود.

او می‌گوید «من معتقدم که اطلاعات جدیدی که وارد بدنم شد، دی ان ای من را بازنویسی کرده و خود سابقم را پاک کرد، چون آن بخش از شخصیت من از بین رفته است.» وقتی تیم به خانه‌ی خودش در فینیکس[۱۰۹] رفت، دوشنبه صبح مثل همیشه فروشگاه خود را باز کرد. روز سه شنبه بود که خانمی به فروشگاهش آمد که چند سال قبل تشکی از او خریده بود. از زمان خرید آن تشک، این دو با هم دوست شده بودند و هر چند هفته یک بار آن خانم پیش تیم می‌آمد و با هم حرف می‌زدند. او بازنشسته شده بود و به فروشگاه آمده بود تا به تیم بگوید که وصیت کرده است. او از تیم خواست که اجرای وصیتش را بر عهده بگیرد. تیم به خودش افتخار کرد و بابت این مسئله از آن خانم تشکر کرد.

آن خانم وصیت را همراه با یک کلید روی پیشخوان گذاشت و گفت «اینجاست. لطفا بخوانش.»

تیم آن کاغذ را بررسی کرد و متوجه شد که آن خانم فقط اجرای وصیتش را بر عهده‌ی تیم نگذاشته است، بلکه همچنین معادل ۱۱۰ هزار دلار سکه‌ی طلا و نقره برایش به ارث گذاشته است. کلیدی که روی پیشخوان گذاشته بود، کلید گاوصندوقی بود که سکه‌ها را در آن گذاشته بود (که

---

[109] Phoenix

البته با تصویر موجود در فیلم ذهنی تیم همخوانی داشت). تیم بلافاصله «کلید آینده» را به یاد آورد که در کارگاه پیشرفته در سیاتل به او داده شده بود. ارزشش را داشت!

سارا دستش به زمین نمی‌رسد

روز کارگر سال ۲۰۱۶ بود که سارا در حین تلاش برای جلوگیری از برخورد قایق پنج تنی به اسکله، به آسیب جدی در ناحیه‌ی کمر دچار شد. هفت هفته در رنج و عذاب بود؛ به فیزیوتراپی می‌رفت، داروهای مختلف را مصرف می‌کرد و چندین بار هم نزد کایروپراکتور[110] رفته بود. پزشکان وقتی دیدند هیچ توفیقی حاصل نشده است، تصمیم گرفتند او را عمل کنند. اما سارا تصمیم گرفت که قبل از آن در کارگاه پیشرفته‌ای در کانکن[111] شرکت کند.

بخاطر درد شدید سارا، پسرش پیشنهاد کرد که با خود ویلچر ببرند. اما سارا مخالف بود؛ به همین دلیل وقتی به هتل رسیدند از شدت درد روی زمین افتاد. اندکی بعد تصمیم گرفت که به استخر برود، اما هنگام بیرون آمدن از استخر هم درد بسیاری را تحمل کرد.

سارا با کار من ناآشنا نبود و به همین دلیل بالشتک مراقبه و فیلم ذهنی‌اش را با خود به کانکن آورده بود. در فیلم ذهنی‌اش او سالم و قوی بود و می‌توانست بدود. او می‌توانست با پسرش بسکتبال

---

[110] chiropractor
[111] Cancun

و با دختر لاکراس بازی کند. هر بار که سارا خودش را در حال انجام یوگای معلق[112] می‌دید، آن شادی‌ای را در خود حس می‌کرد که می‌دانست اگر این یوگا را انجام دهد، آن را احساس خواهد کرد؛ سپس وقتی آهنگ فیلم ذهنی‌اش را شنید، انرژی‌اش افزایش پیدا کرد.

طی چند روز اول او داشت عضلات مرکزی‌اش را سفت می‌کرد و با استفاده از تکنیک تنفس انرژی را از ستون فقرات خود بالا می‌برد؛ در حین انجام این کار ضربانی را در عصب سیاتیک خود حس می‌کرد. گویی جریان الکتریکی گرمی از این عصب عبور می‌کرد. در عین حال او این نیت را در دل داشت که این انرژی به نور شفابخشی تبدیل شده و از ستون فقرات او بالا برود.

صبح روز سوم او آنقدر در اینترنت جستجو کرد تا توانست تصویر زنی را پیدا کند که دارد یوگای معلق انجام می‌دهد. او این تصویر را در تمام طول روز در ذهن داشت. آن روز بعد از ظهر، شاگردان ما داشتند با زیبابین و فیلم ذهنی کار می‌کردند. بعد از اینکه وارد میدان کوانتومی شدند، از آن‌ها خواستم که به صحنه‌ای از فیلم ذهنی خود ابعاد ببخشند. وقتی مراقبه تمام شد، به آن‌ها گفتم که روی کف زمین دراز بکشند – اما سارا بعداً به من گفت که در آن لحظه نمی‌توانسته است زمین را پیدا کند. دستش را پایین و پایین‌تر برد؛ دنبال زمین می‌گشت، اما زمین دیگر آنجا نبود. سپس متوجه شد که دارد در بعد دیگری سیر می‌کند و تجربه‌ی حسی کاملی مشابه IMAX برایش محقق شده است – البته بدون حواس فیزیکی‌اش. او داشت صحنه‌ای از فیلم ذهنی‌اش را زندگی می‌کرد. تعداد کافی مدار عصبی در مغز او روشن شده بود تا تجربه‌ی درونی‌اش را برایش به اندازه‌ی تمام

---

112 Aerial yoga

تجربه‌های بیرونی برایش واقعی کند. او صحنه را تجسم نمی‌کرد – بلکه داخل صحنه بود و داشت آن را زندگی می‌کرد.

او توضیح داد که «متوجه شدم که در واقعیت دیگری هستم، در مکان و زمانی دیگر – من در آینده‌ی خودم بودم. و داشتم یوگای معلق را تجربه می‌کردم. من برعکس و معلق ایستاده بودم و زمینی وجود نداشت. دستم را به سمت زمین دراز می‌کردم، اما من برعکس از آن پارچه‌ی قرمز زیبا آویزان شده بودم. از درد و رنج رها شده بودم. آزادانه در فضا غوطه‌ور شده بودم.» کمی بعد روی زمین دراز کشید و اشک شوق گونه‌هایش را خیس کرده بود. وقتی مراقبه تمام شد، تمام درد و رنجش از بین رفته بود.

او می‌گفت «می‌دانستم شفا یافته‌ام. از قدرت ذهنم در شگفت بودم و شکرگزاری عظیمی در خود حس می‌کردم. هنوز هم که هنوز است چیزهایی از فیلم ذهنی‌ام در زندگی‌ام تحقق پیدا می‌کند – در واقع فیلم ذهنی‌ام دیگر توان رقابت با زندگی واقعی‌ام را ندارد.»

تری به درون آینده‌ی جدید قدم می‌گذارد

سپتامبر سال ۲۰۱۶ بود که تری داشت در ساحل زیبای سان‌شاین استرالیا مراقبه‌ی قدم‌زنان را تمرین می‌کرد و ناگهان تجربه‌ی عمیقی را از سر گذراند. در حوالی پایان مراقبه، وقتی ایستاد تا بخش آخر مراقبه را انجام دهد، احساس متصل بودن، سبکی و آزادی می‌کرد. دستور العمل‌های

من را اجرا کرد و با نیت اینکه لیاقت زندگی آینده‌اش را داشته باشد، خود را به روی میدان گشود. بدون هشدار و اخطار قبلی، احساس کرد نوعی بار الکتریکی از بالای سرش وارد بدنش شد و به سمت قلبش جریان پیدا کرد. این انرژی مابقی بدنش را هم طی کرد و وقتی به ران و پاهایش رسید، پاهایش بی‌اختیار شروع به لرزیدن کرد.

او می‌گفت «تنها راهی که می‌توانم این حالت را توصیف کنم این است که لرزش شدیدی از درون حس می‌کردم. ولتاژی از انرژی بود که بدنم تا قبل از آن تجربه نکرده بود. فکر می‌کردم الان است که بیفتم. در آن لحظه بود که کنترل آگاهانه‌ام را بطور کامل روی پایین تنه‌ام از دست دادم.» بی‌اختیار زده بود زیر گریه و در آن لحظه ذهن و بدنش هم کنترل را از دست داده بودند. به نظر می‌آمد که زمان متوقف شده است. تری متوجه شد که بدنش دارد عمری از احساسات رفع نشده‌ی گذشته را تسلیم می‌کند. جریان الکتریسیته حرکتش را در بدن او ادامه داد و احساس می‌کرد مقادیر زیادی ماده‌ی متراکم و تاریک از بدنش پایین می‌افتد.

می‌گفت «به نظرم این ماده ضربه روحی بود، ضربه های روحی این زندگی و زندگی‌های قبلی‌ام. ترومای پدرم که وقتی هشت سالم بود چیزی نمانده بود خودکشی کند و این اتفاق سایه‌ی سنگینی روی زندگی من افکنده بود و نمی‌گذاشت به خودم اجازه دهم که عشق بی قید و شرط را دریافت کنم.» او احساس کرد که تمام باورهای محدود کننده‌اش – که بسیاری از آن‌ها طی شرطی سازی احساسی عمیق و در اثر باورهای ناخودآگاه دیگران ایجاد شده بودند – از بین رفت.

تری می‌گفت «تمام چیزهایی که با هستی واقعی من همسو نبود، پایین افتاد. رهایی واقعی را تجربه کردم، چیزی که روحم مدت‌ها در پی آن دویده بود. در آن لحظه می‌دانستم که روحم من را در آن لحظه، در کنار تمام آن مردم به آن ساحل کشانده است تا این کار مهم را انجام دهم.»

او زانو زد و احساس کرد که عشق بی‌پایانی در درونش به جریان درآمد. روی شن در برابر عظمت این نیرو زانو زده بود؛ دید که تمام انتخاب‌هایی که تا آن لحظه انجام داده بود، برای رسیدن او به این لحظه‌ی حیرت‌آور ضروری بوده است. در آن لحظه پی برد که طی یک سال اخیر چه کسی بوده است؛ هر روز مرتب مراقبه کرده است و در تمام این مدت عاشق خودش بوده است. او می‌دانست که در آن لحظه خود آینده‌اش دارد خود گذشته را فرا می‌خواند تا چنین عشق عمیقی را تجربه کند.

وقتی تری از این واقعیت سه بعدی بیرون آمد، احساس آرامش و وحدت شدیدی با تمام اطرافیانش می‌کرد. او می‌گفت که عمیقاً به خود جسمی، ذهنی، احساسی و معنوی‌اش متصل شده است و هیچ وقت آنقدر احساس «خود» بودن نکرده است.

او می‌گفت «این تجربه به من یادآوری کرد که من مانند همه‌ی انسان‌ها، وجهی از انرژی الهی هستم و لیاقت دریافت آن را دارم.»

فصل ۱۱: مکان-زمان و زمان-مکان

ما در دنیایی سه بعدی زندگی می‌کنیم (معادل انگلیسی دنیا universe است و uni به معنای «واحد» است) که در آن همه‌ی چیزهایی که وجود دارند از افراد، اشیا، مکان‌ها و زمان تشکیل شده است. دنیا بیشتر از ذرات و ماده تشکیل شده است. ما این چیزها را از طریق حواس خود به عنوان شکل، ساختار، جرم و تراکم تجربه می‌کنیم. برای مثال اگر یک تکه یخ، گوشی موبایل و یا کیک سیب را جلوی‌تان بگذارم، نمی‌توانید بدون حواس‌تان هیچ یک از این چیزها را تجربه کنید؛ این حواس هستند که تجربه‌ی واقعیت فیزیکی را برای شما به ارمغان می‌آورند.

با اینکه قطعه‌ی یخ، گوشی موبایل و کیک سیب همگی ارتفاع، عرض و عمق دارند، اما تنها به این دلیل برای شما وجود دارند که می‌توانید آن‌ها را ببینید، بشنوید، بچشید، ببویید و لمس کنید. اگر حواس پنجگانه‌ی خود را از دست دهید و یا هر پنج تای این حواس همزمان از بین بروند، شما نمی‌توانید این اشیای فیزیکی را تجربه کنید، چون نسبت به آن‌ها *هشیاری* نخواهید داشت؛ در عمل این‌ها برای شما وجود نخواهند داشت، چون در این واقعیت سه بعدی شما نمی‌توانید بدون حواس‌تان آن‌ها را تجربه کنید.

بر اساس اختر فیزیک، در این قلمروی سه بعدی – دنیای شناخته شده‌ی ما (که من‌بعد آن را واقعیت مکان-زمان خواهیم خواند) – فضایی بی‌نهایت وجود دارد.

لحظه‌ای وقت بگذارید و به این مفهوم فکر کنید. وقتی در پیشخان خانه‌مان می‌نشینیم و به جهان هستی و آسمان شب خیره می‌شویم، تنها بخش کوچکی از دنیا را می‌بینیم. دنیا به چشم ما بی‌نهایت می‌آید، اما بی‌نهایت از آن هم بزرگ‌تر است. به بیان دیگر، در قلمروی مکان-زمان، مکان لایتناهی است – پایانی ندارد و تا ابد ادامه دارد. اما زمان چه؟

من و شما زمان را با حرکت دادن بدن‌هایمان در مکان تجربه می‌کنیم. برای مثال ممکن است پنج دقیقه طول بکشد تا شما این کتاب را زمین بگذارید، به آشپزخانه بروید، یک لیوان آب بریزید و برگردید. این کار به این دلیل انجام می‌شود که فکری در ذهن شما ایجاد شد و ویژنی از آنچه باید در آشپزخانه انجام می‌دادید، ایجاد کرد؛ شما این فکر را عملی کردید و در نتیجه زمان را با حرکت از یک نقطه به نقطه‌ای دیگر در فضا، تجربه کردید.

قبل از آنکه به آشپزخانه بروید و وقتی روی صندلی نشسته بودید، زمانی که از آشپزخانه در نسبت به محل نشستن خود آگاه شدید، نوعی جدایی را بین دو نقطه‌ی آگاهی تجربه کردید: جایی که نشسته‌اید و آشپزخانه. برای پر کردن شکاف بین این دو نقطه‌ی آگاهی، شما بدن‌تان را در مکان حرکت دادید و این کار زمان برد. پس منطقی است اگر بگوییم که هر چه فضا یا فاصله‌ی بین دو نقطه بیشتر باشد، زمان بیشتری برای رفتن از یک نقطه به نقطه‌ی دیگر نیاز خواهد بود. برعکس، هرچه سرعت حرکت شما بین این دو نقطه بیشتر باشد، زمان مورد نیاز آن کمتر است.

این نوع اندازه گیری زمان مورد نیاز برای حرکت شی در فضا اساس فیزیک نیوتنی (مکانیک کلاسیک) است. در دنیای نیوتنی، اگر برخی ویژگی‌های یک شی را بدانیم، مثلاً نیرو، شتاب، جهت،

سرعت و فاصله‌ای که باید طی کند، آنگاه می‌توانیم پیش‌بینی‌های زمانی را صورت دهیم؛ بنابراین فیزیک نیوتن بر شناخته‌ها و نتایج قابل پیش بینی استوار است. پس می‌توانیم بگوییم که وقتی بین دو نقطه‌ی آگاهی جدایی وجود دارد، زمانی که شما از یک نقطه‌ی آگاهی به نقطه‌ی دیگری از آگاهی می‌روید، دارید *مکان را در می‌نوردید*[113]. در نتیجه‌ی درنوردیدن مکان است که *زمان را تجربه می‌کنید*. برای درک بهتر رابطه‌ی بین مکان و زمان در دنیای سه بعدی ما، به شکل ۱۱,۱ مراجعه کنید.

بگذارید مثال دیگری برایتان ذکر کنم: اگر من در حال نوشتم این کتاب باشم و بخواهم این فصل را تمام کنم، این کار زمان می‌برد. شاید لازم نباشد زیاد بدنم را در فضا جابجا کنم، اما همچنان زمان را تجربه می‌کنم. چرا؟ چون جایی که من در حال حاضر در فرایند نوشتن این فصل در آن هستم، یک نقطه‌ی آگاهی است و تمام کردن فصل نقطه‌ی دیگری است. کامل کردن این فصل لحظه‌ای در آینده است و از لحظه‌ی اکنون جداست. فضای بین این دو – پر کردن شکاف بین این دو نقطه‌ی آگاهی – تجربه‌ی زمان است. اگر به شکل ۱۱,۱ دوباره نگاه کنید، این شکل به شما کمک می‌کند درک بهتری از زمان پیدا کنید.

برای دستیابی به هدف مطلوب من یعنی رسیدن به پایان فصل، باید بصورت مکرر «کاری» انجام دهم. این کار مستلزم این است که من از حواس خود برای تعامل با محیط و حرکت در محیط با یک سری رفتار هماهنگ استفاده کنم – و این نیز نیازمند زمان است. اگر از نوشتن دست بکشم و

---

[113] collapse

کار دیگری انجام دهم، مثلاً فیلمی تماشا کنم، رسیدن به نتیجه‌ی مطلوب من زمان بیشتری خواهد برد؛ بنابراین برای دستیابی به هدفم یعنی تمام کردن این فصل باید مدام اعمال و نیات خود را همسو کنم.

رابطه‌ی بین مکان و زمان در دنیای سه بعدی

در این قلمرو مکان لایتناهی است



وقتی در مکان حرکت می‌کنیم،

زمان را تجربه می‌کنیم

شکل ۱۱,۱

وقتی از یک نقطه‌ی آگاهی به یک نقطه‌ی دیگر آگاهی در مکان جابجا می‌شویم، زمان را تجربه می‌کنیم. وقتی مکان را در دنیای سه بعدی‌مان در می‌نوردیم، زمان ایجاد می‌شود.

در این دنیای مادی سه بعدی، چون از حواس برای حرکت و جهت‌یابی در فضا استفاده می‌کنیم، در نتیجه بیشتر توجه خود را به چیزهای فیزیکی مانند افراد، اشیا و مکان‌ها معطوف می‌کنیم. تمام این‌ها از ماده تشکیل شده‌اند و موضعی هستند (یعنی موقعیتی در مکان و زمان اشغال می‌کنند). تمام این‌ها نقاط آگاهی هستند که ما جدایی از آن‌ها را تجربه می‌کنیم. برای مثال، وقتی می‌بینید که بهترین دوست‌تان آن طرف میز نشسته است یا به ماشین خود نگاه می‌کنید که جلوی خانه پارک شده است، به فضای بین خود و دوست یا ماشین‌تان توجه می‌کنید. در نتیجه، احساس می‌کنید از آن‌ها جدا هستید. شما اینجا هستید و دوست یا ماشین‌تان آنجاست. علاوه بر این، اگر رویا و هدفی برای خود داشته باشید، آنگاه شما در لحظه‌ی اکنون هستید و جایی که رویای‌تان در واقعیت آینده‌تان وجود دارد نیز تجربه‌ی جدایی را ایجاد می‌کند. پس به جرأت می‌توان گفت:

۱. **برای اینکه بتوانید در این واقعیت سه بعدی جهت‌یابی و حرکت کنیم، به حواس خود نیاز داریم.**

۲. **هرچه بیشتر از حواس خود برای تعریف واقعیت استفاده کنیم، بیشتر جدایی را تجربه می‌کنیم.**

۳. **چون بیشتر این واقعیت سه بعدی بر حواس استوار است، مکان و زمان تجربه‌ی جدایی را برای همه کس، همه چیز، همه جا و همه‌ی زمان‌ها ایجاد می‌کند.**

۴. تمام چیزهای مادی جایگاهی در مکان و زمان اشغال می‌کنند. این امر در فیزیک اصل موقعیت[114] نام دارد.

در این فصل می‌خواهیم دو مدل واقعیت را بررسی و مقایسه کنیم: مدل مکان–زمان و زمان–مکان. مکان–زمان دنیای فیزیکی نیوتنی است که بر شناخته‌ها، نتایج قابل پیش بینی، ماده و دنیای سه بعدی که در آن زندگی می‌کنیم (و از فضای لایتناهی تشکیل شده است) استوار است. زمان–مکان دنیای کوانتومی غیر فیزیکی است – واقعیت واژگونی که بر ناشناخته‌ها، امکان‌های بی‌نهایت، انرژی و جهان‌های چندبعدی[115] استوار است که در آن نیز زندگی می‌کنیم (و از زمان لایتناهی تشکیل شده است).

این مسئله درک و دریافت شما از ماهیت واقعیت را به چالش می‌کشد، چون اگر می‌خواهید رموز خود را به مثابه یک وجود ابعادی تجربه کنید، بدون شک به نقشه‌ی راهی برای این منظور نیاز دارید.

استرس و پیامدهای زیستن مداوم در حالت بقا

از آنجا که ما برای مشاهده و تعیین واقعیت فیزیکی از حواس خود بهره می‌گیریم، در نتیجه، هویت خود را بدنی در نظر می‌گیریم که در مکان و زمان زندگی می‌کند اما در عین حال از تمام چیزهای

---

[114] locality

[115] Multidimensional multiverse

در اینجا نویسنده بین جهان سه بعدی (three dimensional universe) و جهان‌های چندبعدی (multidimensional multiverse) تقابل ظریفی برقرار کرده است. (م)

محیط جداست. به مرور زمان این تعامل تجربه‌ی هویت[116] را برای ما ایجاد می‌کند. در طول زندگی طی تعاملات مختلفی که در زمان‌ها و مکان‌های مختلف با افراد و اشیا انجام می‌دهیم، هویت ما تکامل پیدا کرده و به شخصیت[117] تبدیل می‌شود. کیفیت تعاملاتی که با محیط بیرونی داریم، خاطرات پایداری را ایجاد می‌کند و این خاطرات کیستی ما را شکل می‌دهند. ما این فرایند را *تجربه* می‌نامیم و این تجربه‌های زندگی هستند که هستی ما را شکل می‌دهند. همانطور که می‌دانید، شخصیت اکثر مردم بر تجربیات گذشته مبتنی است.

همانطور که در فصل ۸ آموختید، اشیای مادی، افراد و مکان‌هایی که هر روز مشاهده می‌کنیم برای مغز به صورت الگو بروز می‌کنند و شناسایی این الگوها خاطره نام دارد. اگر خود از خاطرات تجربیات گذشته تشکیل شده باشد، آنگاه می‌توان گفت خاطرات بر شناخته‌ها مبتنی هستند؛ و لذا بیشتر دنیای سه بعدی ما بر شناخته‌ها استوار است. بیشتر ما توجه‌مان را به همین‌جا معطوف می‌کنیم. وقتی شما تمام چیزهای مادی دنیای بیرون‌تان را با خاطرات تجربیات گذشته‌تان تطابق می‌دهید، برایتان آشنا جلوه می‌کنند. شما واقعیت فیزیکی را به مجموعه‌ای از شبکه‌های عصبی در مغزتان وصل می‌کنید. این کار شناسایی الگو نام دارد و فرایندی است که بیشتر افراد واقعیت را با استفاده از آن و از منظر گذشته درک می‌کنند.

---

[116] identity
[117] personality

پس می‌توان گفت که ما مادی‌گرایانی هستیم که فقط در این بُعد زندگی نمی‌کنیم، بلکه اسیر آنیم و به وسیله‌ی آن محدود می‌شویم – چون خود را به مثابه بدنی تعریف کرده‌ایم که در زمان مشخصی در یک محیط زندگی می‌کند و تمرکزمان بیشتر روی ماده و کمتر روی انرژی است. از منظر کوانتومی ما بجای توجه به امواج غیرمادی امکان‌ها (انرژی)، بیشتر به ذرات فیزیکی (ماده) توجه می‌کنیم. اینگونه است که ما در واقعیت سه بعدی‌مان غرق می‌شویم.

وقتی استرس را وارد این معادله کنیم، بدن‌مان از میدان الکترومغناطیسی نامرئی انرژی اطراف‌مان برای تولید مواد شیمیایی استفاده می‌کند. هرچه تعداد، شدت و مدت استرس بیشتر باشد، بدن‌مان انرژی بیشتری مصرف می‌کند. ماهیت این مواد شیمیایی سبب تقویت حواس ما شده و باعث می‌شود به ماده و شناخته‌ها توجه کنیم. با کوچک شدن این میدان حیاتی انرژی که در اطراف بدن ما قرار دارد، ما بیشتر احساس ماده بودن و کمتر احساس انرژی بودن می‌کنیم. در واقع وقتی فرکانس ما پایین‌تر می‌آید، بدن‌هایمان متراکم‌تر می‌شود چون انرژی‌مان تحلیل می‌رود.

همانطور که گفتیم، این مسئله در کوتاه مدت و در مواجهه با خطر، بحران یا شکارچی‌ای که در کمین‌مان است، مشکلی ایجاد نمی‌کند – در واقع واکنش ستیز و گریز سنگ بنای تکامل ما انسان‌ها بوده است. در این حالت، مواد شیمیایی استرس حواس ما را تقویت کرده و تمرکز ما را به آن چیزی محدود می‌کنند که در محیط حضور دارد و برای ما خطر به شمار می‌رود. وقتی چنین شد، قشر مخ ما – بخشی از مغز که مسئول ادراک حسی، فرمان‌های حرکتی، استدلال فضایی و زبان است – فعال شده و تحریک می‌شود. این مسئله تمرکز ما را در راستای بقا به بدن و تهدید بیرونی

محدود کرده و باعث می‌شود سرگرم زمان بین درک تهدید و لحظه‌ی رسیدن به امنیت جسمی شویم – هر دوی این لحظات، نقطه‌های آگاهی هستند. هرچه بیشتر استرس را تجربه کنیم، جدایی بیشتری احساس می‌کنیم.

همانطور که در فصل ۲ خواندید، اثر بلندمدت زیستن در حالت بقا این است که ما به این مواد شیمیایی وابسته و معتاد می‌شویم. هرچه بیشتر به آن‌ها معتاد شویم، بیشتر باور خواهیم کرد که بدن‌هایمان موضعی هستند – یعنی بدن‌هایمان در مکان خاصی در فضا و موقعیت خاصی در زمان خطی قرار دارند.

نتیجه‌ی این امر نوعی حالت شیدایی و دیوانگی است که در آن توجه فرد مدام از شخصی به مشکل، شی و مکان دیگری در محیط جابجا می‌شود. این ویژگی تکاملی که زمانی از ما محافظت می‌کرد، حالا علیه ما عمل می‌کند و باعث می‌شود مدام در حالت آماده باش به سر بریم و تمام دغدغه‌مان زمان باشد. چون ما محیط بیرونی‌مان را ناامن می‌دانیم، تمام توجه‌مان به محیط‌مان معطوف می‌شود.

اکنون چون دنیای بیرون‌مان واقعی‌تر از دنیای درون‌مان به نظر می‌رسد، به کس یا چیزی در محیط بیرونی معتاد می‌شویم و هرچه بیشتر در این حالت زندگی کنیم، مغزمان بیشتر وارد امواج مغزی بتای بالا می‌شود. و همانطور که تا اینجا مطمئناً فهمیده‌اید، امواج مغزی بتای بالا اگر طولانی مدت باشند باعث می‌شوند ما احساس درد، دلهره، نگرانی، ترس، خشم، آزار، داوری، بی‌قراری، خشونت و رقابت کنیم. در نتیجه امواج مغزی ما نامنسجم می‌شوند – و خودمان هم همینطور.

وقتی احساسات بقا ما را فرا بگیرد، برای تأیید و تأمین اعتیادمان به این احساسات مجبوریم دست به دامان شرایط دنیای بیرون شویم (مشکلاتی که با مردم مختلف داریم، مشکلات مالی، ترس از تروریسم، نفرت از شغل‌مان). این اعتیادهای احساسی باعث می‌شوند ما بیش از حد سرگرم همان چیزی شویم که فکر می‌کنیم در محیط بیرون مشکل را ایجاد کرده است – خواه «کسی» باشد یا «چیزی» - و در نتیجه ژن بقا روشن شود. حال ما داریم سرنوشت از پیش معلوم خود را تحقق می‌بخشیم.

اگر این مسئله را درک کنید که توجه‌تان هر جا باشد انرژی‌تان هم همانجاست، خواهید دانست که هرچه واکنش احساسی ارتباط بیشتری با علتش داشته باشد، این مسئله بیشتر باعث خواهد شد که مدام تمام توجه خود را به شخص، چیز یا مشکل موجود در محیط بیرون‌تان معطوف کنید. وقتی چنین کردید، میزان زیادی از نیروی خود را به کس یا چیزی می‌دهید. حالا تمام توجه و انرژی‌تان در این قلمروی سه بعدیِ ماده گیر افتاده است و حالت عاطفی‌تان باعث می‌شود پیوسته واقعیت کنونی‌تان را تکرار کنید. ممکن است از نظر احساسی وابسته‌ی همان واقعیتی شوید که از صمیم قلب می‌خواهید تغییرش دهید. سوء مدیریت انرژی باعث می‌شود اسیر دنیای شناخته‌ها شوید و مدام تلاش کنید آینده را بر اساس گذشته پیش بینی کنید؛ از آن هم بدتر اینکه وقتی در حالت بقا باشید، امور ناشناخته و غیر قابل پیش بینی برایتان جای وحشتناکی می‌شود. پس اگر می‌خواهید واقعا در زندگی خود تغییر حاصل کنید، باید در قلمروی ناشناخته‌ها قدم بگذارید – و اگر این کار را نکنید، هیچ چیز تغییر نخواهد کرد.

واقعیت مکان-زمان سه بعدی نیوتنی: زیستن در مکانی و زمانی

اگر احساسات و عواطف در مقام اسناد گذشته باشند و این احساسات مسبب افکار و رفتارهای نهادینه شده‌ی شما باشند، آنگاه شما مدام گذشته را تکرار کرده و قابل پیش بینی خواهید شد. در این حالت شما سخت در دنیای نیوتنی گرفتار می‌شوید چون فیزیک نیوتنی بر پیامدهای قابل پیش بینی مبتنی است. هرچه بیشتر در استرس و تنش زندگی کنید، بیشتر تلاش خواهید کرد که در مقام ماده بر ماده اثر بگذارید – ماده‌ای که برای رسیدن به نتایج مورد نظرش می‌جنگد، اجبار می‌کند، دخل و تصرف می‌کند، پیش بینی می‌کند و رقابت می‌کند. در نتیجه، تمام چیزهایی که می‌خواهید تغییر دهید، تحقق بخشید یا تحت تأثیر قرار دهید، زمان زیادی از شما خواهد گرفت چون در این واقعیت مکان-زمان برای ایجاد نتایجی که می‌خواهید باید بدن فیزیکی خود را در مکان جابجا کنید.

هرچه بیشتر در حالت بقا زندگی کنید و از حواس خود برای تعریف واقعیت استفاده کنید، بیشتر جدایی از آینده‌ی جدید خود را تجربه خواهید کرد. بین جایی که اکنون هستید، به مثابه نقطه‌ای از آگاهی، و جایی که می‌خواهید باشید، به مثابه نقطه‌ی دیگری از آگاهی، فاصله‌ای طولانی وجود دارد، حال بگذریم از اینکه دلمشغولی دائم شما نسبت به اینکه این اتفاق چگونه خواهد افتاد، بر این مسئله استوار است که راجع به روش وقوع آن چه فکر می‌کنید و آن را چگونه پیش بینی می‌کنید. اما اگر پیش بینی کنید، دارید بر مبنای شناخته‌ها فکر می‌کنید، پس زندگی شما برای یک امکان ناشناخته و جدید جا دارد.

برای مثال اگر بخواهید خانه‌ای بخرید باید ابتدا پولی را پس‌انداز کنید، دنبال خانه بگردید، وام بگیرید، فرایند قانونی را طی کنید، سایر خریداران را کنار بزنید و سپس سی سال از عمر خود را صرف رفت و آمد (در مکان) به سر کار کنید تا پول وام را پس بدهید. وصل کردن این دو نقطه‌ی آگاهی – داشتن ایده‌ی خرید خانه و داشتن خانه و بازپرداخت وام – زمان‌بر است.

به همین منوال، اگر بخواهید رابطه‌ی جدیدی را شروع کنید، ممکن است آنلاین شوید، پروفایل خود را تنظیم کنید، بی‌شمار پروفایل دیگر را چک کنید، لیست افراد مورد نظرتان را تهیه کنید، با هر کدام تماس بگیرید و در آخر چندین قرار بگذارید و امیدوار باشید که فرد جالبی را پیدا کنید. اگر شغل جدیدی بخواهید، ممکن است وقت بگذارید و رزومه تهیه کنید، سمت‌های شغلی در دسترس را بررسی کنید و برای مصاحبه اقدام کنید.

وجه اشتراک تمام این فرایندها این است که نیازمند *زمان* هستند، زمانی که شما بصورت خطی تجربه می‌کنید. ممکن است به خواسته‌تان هم برسید، ولی هرچه بیشتر در حالت بقا زندگی کنید، رسیدن به خواسته‌ها زمان بیشتری خواهد طلبید، چون شما در این حالت ماده‌ای هستید که می‌خواهد بر ماده تأثیر بگذارد و بین جایی که شما هستید و جایی که می‌خواهید باشید، جدایی مشخصی در مکان و زمان وجود دارد.

پس می‌توان گفت که در این واقعیت سه بعدی، در تجربه‌ی شما از زمان قطعاً گذشته، حال و آینده‌ای وجود دارد. چون شما در زمان خطی زندگی می‌کنید پس جدایی از زمان را هم تجربه می‌کنید چون گذشته، حال و آینده به مثابه لحظات جداگانه‌ای در زمان ظاهر می‌شوند؛ شما *اینجا*

هستید و آینده‌تان *آنجاست*. شکل ۱۱,۲ بصورت گرافیکی نشان می‌دهد که گذشته، حال و آینده چگونه همگی به مثابه لحظات متمایز و ناپیوسته وجود دارند.

زمان خطی دارای گذشته،

حال و آینده



گذشته ***حال*** ***آینده***

زمان به مثابه لحظات جداگانه

شکل ۱۱,۲

در واقعیت سه بعدی ما، گذشته، حال و آینده به مثابه لحظات خطی، متمایز و جداگانه‌ای در زمان وجود دارند.

همانطور که پیشتر نیز گفتم، ما به لطف فیزیک نیوتنی قوانین طبیعی نیرو، شتاب و ماده را کشف کرده‌ایم و می‌توانیم نتایج را پیش بینی کنیم. اگر جهت کلی، سرعت و چرخش شیئی را که در فضا حرکت می‌کند، بدانیم، آنگاه می‌توانیم مقصد پایانی و زمان مورد نیاز برای رسیدن به آن را پیش

بینی کنیم. به همین دلیل است که می‌توانیم با هواپیما از نیویورک به لس‌آنجلس برویم، زمان مورد نیاز برای رسیدن به مقصد را پیش بینی کنیم و بدانیم که هواپیما در کجا فرود خواهد آمد.

در این برداشت از فیزیک نیوتنی و دنیای سه بعدی خودمان، بسیاری از ما بیشتر زندگی خود را صرف تمرکز بر بیرون و تلاش برای تبدیل شدن به کسی، داشتن کسی، به مالکیت درآوردن چیزها، رفتن به جایی و تجربه‌ی چیزی در زمان خاصی می‌کنیم. وقتی چیزهایی که می‌خواهیم را نداشته باشیم، فقدان را تجربه می‌کنیم و فقدان و جدایی باعث می‌شوند در نوعی حالت *دوگانگی* یا *قطبیت* زندگی کنیم. طبیعی است که انسان چیزی را می خواهد که ندارد؛ در واقع اینگونه است که انسان چیزها را خلق می‌کند. وقتی جدایی از امیال آینده‌مان را تجربه می‌کنیم، به آنچه می‌خواهیم فکر می‌کنیم و رویایش را می‌بینیم و سپس یک سری کارها را در زمان خطی انجام می‌دهیم تا آن را به دست آوریم.

برای مثال اگر ما همیشه از نظر مالی تحت فشار باشیم، پول می‌خواهیم؛ اگر بیمار باشیم، سلامتی می‌خواهیم؛ اگر تنها باشیم، دلمان رابطه یا همدم می‌خواهد. بخاطر این تجربه‌ی دوگانگی و جدایی، به سمت آفرینش رانده می‌شویم و اینگونه است که ما بطور طبیعی در جهت رویاهایمان رشد و تکامل پیدا می‌کنیم. اما اگر *ماده* باشیم و با تمرکز روی *ماده* تلاش کنیم روی *ماده* تأثیر بگذاریم تا به پول، سلامتی، عشق و غیره دست پیدا کنیم، همانطور که گفتیم، زمان و انرژی زیادی باید صرف کنیم.

وقتی در آخر به خواسته‌مان رسیدیم، *احساسی* که در اثر به بار نشستن آفرینش‌مان (یا تلاقی دو نقطه‌ی آگاهی) حس می‌کنیم، احساس فقدان سابق ما را رفع می‌کند. وقتی شغل جدید پیدا شد، احساس امنیت می‌کنیم؛ وقتی رابطه‌ی جدید ایجاد شد، احساس عشق و شادی می‌کنیم؛ وقتی شفا می‌یابیم احساس سلامتی می‌کنیم. اگر در این حالت زندگی می‌کنید، مدام منتظرید تا «کسی» یا «چیزی» از بیرون بیاید و احساس درون‌تان را تغییر دهید. وقتی از شر احساس فقدان خلاص شدید، چون احساس‌تان به تحقق یک رویداد بیرونی ربط دارد، توجه دقیقی به آن چیز یا کسی خواهید کرد که سبب رهایی‌تان شده است. این رابطه‌ی علت و معلولی، خاطره‌ی جدیدی را شکل می‌دهد و ما تا حدی تکامل پیدا می‌کنیم.

وقتی اتفاقی در دنیای شما رخ ندهد یا به نظر برسد که رخ دادن آن دارد بیش از حد زمان می‌برد، شما *فقدان بیشتری* را حس می‌کنید، چون احساس می‌کنید از آنچه تلاش می‌کنید بیافرینید، بیشتر و بیشتر جدا افتاده‌اید. حال این حالت احساسی فقدان، ناراحتی، بی‌قراری و جدایی شما را از رویاهایتان دور می‌کند و زمان رسیدن به نتیجه‌ی مطلوب‌تان را افزایش می‌دهد.

از کس به هیچ‌کس، از چیز به هیچ چیز، از جایی به هیچ جا و از زمانی به هیچ زمانی

اگر قوانین نیوتنی تجلی بیرونی قوانین مادی فیزیکی مکان زمان – بعدی که در آن مکان بیشتر از زمان است – باشد، آنگاه می‌توان گفت که قوانین کوانتومی عکس این هستند. کوانتوم یعنی تجلی

درونی قانون طبیعت: میدانی نامرئی از اطلاعات و انرژی که به تمام چیزهای مادی وحدت می‌بخشد. این میدان غیرمادی بر تمام قوانین طبیعت حاکم است و آن‌ها را سازماندهی کرده و به هم وصل می‌گرداند. این بعدی است که در آن زمان بیشتر از مکان است؛ به بیان دیگر بعدی است که در آن *زمان ابدی* است.

همانطور که در فصل‌های ۲ و ۳ آموختید، وقتی ما توجه خود را از افراد و چیزها در مکان‌های خاصی در دنیای بیرون‌مان برگیریم – و دیگر توجه خود را بدن‌مان معطوف نکرده و به زمان و زمان‌بندی‌ها فکر نکنیم – به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمانی تبدیل خواهیم شد. ما این کار را از طریق فرایند قطع پیوند با بدن، هویت، جنسیت، بیماری، نام، مشکلات، روابط شخصی، درد، گذشته و غیره‌مان می‌کنیم. معنای فراتر رفتن از خود همین است: رفتن از آگاهی کسی به هیچ کس، از آگاهی چیزی به هیچ چیز، از آگاهی جایی به هیچ جا و از آگاهیِ بودن در زمان به بودن در هیچ زمانی (بنگرید به شکل ۱۱،۳).

رفتن از جهان حواس به جهان‌های فراتر از حواس

قدم گذاشتن در کوانتوم

دربِ کوانتوم در مقام آگاهی محض	واقعیت سه بعدی مادیِ دنیای نیوتنی
آگاهی:	آگاهی:
هیچ کس	کسی
هیچ چیز	چیزی
هیچ جا	جایی
هیچ وقت	زمانی

شکل ۱۱,۳

وقتی توجه خود را از بدن، محیط و زمان بر می‌گیریم، از «خود» – یعنی زندگی به عنوان بدنی فیزیکی، داشتن یک هویت خاص، مالک چیزهایی بودن، زندگی در جایی و زمانی – فراتر می‌رویم و به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمانی تبدیل می‌شویم. حال داریم آگاهی و هشیاری خود را از دنیای مادی فیزیک کوانتومی دور کرده و به سمت دنیای غیر مادی میدان یکپارچه می‌بریم.

و نگاهی به شکل ۱۱,۴ نیز بیندازید.

فراتر رفتن از خود

وقتی از خودمان فراتر می‌رویم، از ستون راست به ستون چپ می‌رسیم

تمرکز بسته	تمرکز باز
توجه به اشیا، چیزها، افراد و مکان‌ها (ذره)	توجه به فضا، انرژی، فرکانس و اطلاعات (موج)
مادی (ماده)	غیرمادی (ضدماده[۱۱۸])
دنیای نیوتنی سه بعدی	دنیای کوانتومی پنج بعدی
قابل پیش بینی	غیر قابل پیش بینی
مکان–زمان (قلمروی مکان لایتناهی)	زمان–مکان (قلمروی زمان لایتناهی)
حالت جدایی، دوگانگی، قطبیت و موضعیت	حالت وحدت، یکی بودن، کمال و عدم موضعیت
شناخته‌ها	ناشناخته‌ها
امکان‌های محدود	امکان‌های نامحدود
جهان واحد	جهان‌های چندگانه
دامنه‌ی حواس	دامنه‌ای فراتر از حواس

شکل ۱۱,۴

[118] antimatter

وقتی از تمرکز بسته به تمرکز باز می‌رسیم و تمام ابعاد خود را تسلیم می‌کنیم، از دنیای بیرونی افراد، اشیا، مکان‌ها، برنامه‌های زمانی، فهرست کارهای قابل انجام و غیره دور می‌شویم و توجه خود را به دنیای درونی انرژی، ارتعاش، فرکانس و آگاهی معطوف می‌کنیم. تحقیقات ما نشان می‌دهد که وقتی ما توجه خود را از اشیا و ماده بر می‌گیریم و آن را به روی انرژی و اطلاعات باز می‌کنیم، بخش‌های مختلف مغز وارد هماهنگی می‌شوند. نتیجه‌ی این وحدت یافتن مغز این است که ما احساس کمال بیشتری خواهیم کرد.

وقتی این کار را به درستی انجام دهیم، قلب‌مان باز می‌شود، منظم‌تر می‌تپد و لذا منسجم‌تر می‌شود. در نتیجه‌ی رسیدن قلب به انسجام، مغز نیز وارد انسجام می‌شود؛ و چون هویت ما از سر راه کنار می‌رود – یعنی ما از بدن خود و موقعیت مشخصی در مکان و زمان فراتر می‌رود – حذف شدن این چیزها باعث می‌شود ما وارد الگوهای امواج مغزی آلفا و تتا شویم و به سیستم عصبی خودمختار وصل شویم. با فعال شدن ANS، نظم و توازن به بدن باز می‌گردد و مغز، قلب، بدن و میدان انرژی به انسجام و کمال می‌رسد. سپس این انسجام در تمام ابعاد زیستی ما بازتاب می‌یابد.

از توهم جدایی به واقعیت وحدت

اگر فیزیک نیوتنی قوانین فیزیکی طبیعت و جهان را در مقیاس بزرگ توضیح دهد – نیروی گرانشی که خورشید به سیاره‌هایش وارد می‌کند، سرعت افتادن سیب از درخت و غیره – آنگاه دنیای

کوانتومی به ماهیت بنیادین چیزها در ریزترین مقیاس می‌پردازد، مثلاً ذرات اتمی و زیر اتمی. قوانین نیوتنی ثابت‌های فیزیکی طبیعت هستند، پس دنیای نیوتنی دنیای عینی سنجش پذیری و نتایج قابل پیش بینی است.

اما قوانین کوانتومی به امر غیر قابل پیش بینی و دیده نشده می‌پردازد – دنیای انرژی، امواج، فرکانس، اطلاعات، آگاهی و تمام طیف‌های نور.

یک هوش کیهانی – میدان واحدی از اطلاعات بنام میدان یکپارچه – بر این دنیا حاکم است. می‌توان گفت دنیای نیوتنی به امور عینی می‌پردازد – و در آن ذهن و ماده جدا هستند – و دنیای کوانتومی به امور ذهنی -که در آن ذهن و ماده توسط انرژی به وحدت رسیده‌اند و یا بهتر بگویم، جایی که در آن ذهن و ماده آنقدر به هم متصل هستند که جدا کردن‌شان غیر ممکن است. در میدان کوانتومی یا یکپارچه هیچ جدایی‌ای بین دو نقطه‌ی آگاهی وجود ندارد. میدان کوانتومی قلمروی یکی بودن یا وحدت آگاهی است.

در واقعیت سه بعدی ما، *مکان* لایتناهی است، اما در دنیای کوانتومی، *زمان* لایتناهی است. اگر زمان لایتناهی و ابدی باشد، دیگر خطی نخواهد بود – یعنی بین گذشته و آینده فاصله‌ای نیست. بدون گذشته و آینده، همه چیز *هم‌اکنون* دارد رخ می‌دهد، در این لحظه‌ی اکنون ابدی. چون در این واقعیت زمان-مکان *زمان* لایتناهی است، وقتی در طول زمان حرکت می‌کنیم، مکان (یا مکان‌ها) را تجربه می‌کنیم.

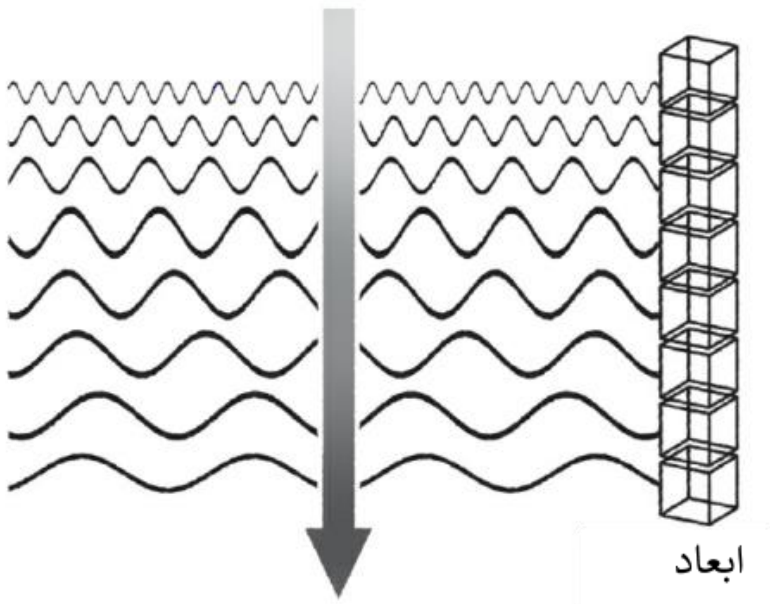
در دنیای مادی چیزها، وقتی ما در طول مکان حرکت می‌کنیم، زمان را تجربه می‌کنیم – اما در دنیای کوانتومی غیرمادیِ ماده و فرکانس، عکس این موضوع صدق می‌کند:

- **در دنیای مکان–زمان، وقتی *سرعت* حرکت از نقطه‌ی الف به ب را افزایش یا کاهش می‌دهیم، زمان رسیدن به نقطه‌ی ب تغییر می‌کند.**
- **در دنیای زمان–مکان، وقتی از افزایش یا کاهش سرعت *فرکانس* یا *ارتعاش* انرژی آگاه می‌شویم، می‌توانیم از مکانی به مکان دیگر یا از بُعدی به بعد دیگر برویم.**

در واقعیت مادی وقتی مکان را در می‌نوردیم، زمان را تجربه می‌کنیم. در واقعیت غیر مادی وقتی زمان را در می‌نوردیم، مکان یا بُعد را تجربه می‌کنیم. هر یک از این فرکانس‌ها حامل اطلاعات یا سطحی از آگاهی است و وقتی ما از آن‌ها هشیار می‌شویم، آن‌ها را به مثابه واقعیت‌های مختلف تجربه می‌کنیم. در شکل ۱۱,۵ مشاهده می‌کنید که وقتی در زمان حرکت می‌کنید، ابعاد مختلفی را در لحظه‌ی اکنون ابدی تجربه می‌کنید.

رابطه‌ی بین زمان و مکان در واقعیت ۵ بعدی

در این واقعیت زمان ابدی است



وقتی در زمان حرکت می‌کنیم (زمان اکنون ابدی که در آن تمام امکان‌ها وجود دارند) مکان‌ها یا ابعاد مختلف را تجربه می‌کنیم

شکل ۱۱٫۵

در دنیای کوانتومی، که در آن زمان ابدی است، همه چیز در لحظه‌ی اکنون ابدی رخ می‌دهد. وقتی شما در زمان حرکت می‌کنید، مکان‌های دیگر، ابعاد دیگر، صفحات دیگر، واقعیت‌های دیگر و امکان‌های بی‌نهایت را تجربه می‌کنید. درست مانند اینکه بین دو آینه بایستید و تا فاصله‌ی بی‌نهایت خود را در آن تماشا کنید، جعبه‌های نشان داده شده در شکل تعداد بی‌شماری از شماهای ممکن را نشان می‌دهند که همگی در لحظه‌ی اکنون زندگی می‌کنند.

در مکان-زمان، شما محیط را با بدن، حواس و زمان تجربه می‌کنید. زمان خطی به نظر می‌رسد چون شما از اشیا، چیزها، افراد و جاها – و نیز از گذشته و آینده – جدا هستید. اما در زمان-مکان، شما این قلمرو را با هشیاری خود تجربه می‌کنید – به مثابه آگاهی و نه به مثابه بدن و حواس. این قلمرو در ورای حواس شما وجود دارد. زمانی می‌توانید به این حوزه دسترسی پیدا کنید که بطور کامل در لحظه‌ی اکنون باشید و هیچ گذشته و آینده‌ای وجود نداشته باشد، فقط یک اکنون دور و دراز. چون هشیاری در ورای قلمروی ماده است و چون شما تمام توجه خود را از ماده بر گرفته‌اید، پس می‌توانید از فرکانس‌های مختلفی که همگی حامل اطلاعات هستند هشیار شوید و این فرکانس‌ها به شما امکان می‌دهند که به ابعاد ناشناخته‌ی مختلف دسترسی پیدا کنید.

پس اگر در قلمرویی بالاتر از حواس باشید و به مثابه آگاهی وارد انرژی میدان یکپارچه شوید، می‌توانید واقعیت‌های ابعادی ممکن بسیاری را تجربه کنید. (می‌دانم که این لقمه‌ی بزرگی است و نمی‌توان یکدفعه آن را بلعید، پس کمی صبر کنید. اگر سردرگم شده‌اید، معنایش این است که دارید چیز جدیدی یاد می‌گیرید).

وقتی می‌گویم با حرکت در زمان، مکان یا مکان‌ها را تجربه می‌کنید، منظورم تمام ابعاد ممکن و واقعیت‌های ممکن است. پس می‌توان گفت که در این واقعیت زمان-مکان تمام مکان‌ها و ابعاد در زمان لایتناهی وجود دارند. این میدان یکپارچه است: قلمروی امکان، ناشناخته‌ها و واقعیت‌های بالقوه‌ی جدیدی که همه‌شان در زمان بی‌پایان وجود دارند – یعنی در همه‌ی زمان‌ها.

بیایید طور دیگری به قضیه فکر کنیم. تمام کسانی که می‌شناسم همواره می‌گویند برای دستیابی به چیزهای بیشتر به زمان بیشتری نیاز دارند. اگر شما زمان بیشتری داشته باشید، می‌توانید تجربه‌های بیشتری ایجاد کنید، کارهای بیشتری انجام دهید و لذا چیزهای بیشتری به دست بیاورید. این یعنی امکان‌های بیشتری می‌توانند رخ دهند و شما می‌توانید زندگی پربارتری داشته باشید.

حالا تصور کنید که زمان بی‌نهایتی وجود داشته باشد (چون دیگر گذشته و آینده‌ای وجود ندارد و لذا زمان ساکن ایستاده است) و لذا تمام زمان مورد نیازتان را در اختیار داشته باشید. قبول دارید که در این صورت می‌توانید بی‌نهایت تجربه‌ی ممکن داشته باشید و زندگی‌های بسیاری را تجربه کنید؟ پس می‌توان گفت تعداد بی‌نهایت تجربه در دسترس شما خواهد بود درست *برابر* با تخیل‌تان. به بیان دیگر:

- **اگر زمان ابدی باشد، پس مکان‌های بیشتری می‌توانند در این زمان بی‌نهایت وجود داشته باشد؛**
- **اگر مدام زمان را طولانی‌تر کنیم و زمان بیشتری ایجاد کنیم، منطقی به نظر می‌رسد اگر بگوییم می‌توان مکان‌های بیشتری را در زمان جای داد؛**
- **اگر زمان بی‌نهایت باشد، پس بی‌نهایت مکان در زمان جای می‌گیرد – یعنی بی‌نهایت امکان، واقعیت بالقوه، بُعد و تجربه.**

در میدان کوانتومی فاصله‌ای بین گذشته و آینده نیست، چون همه‌ی چیزهایی که هستند، در اکنون ابدی یا در لحظه‌ی حال ابدی وجود دارند. اگر همه‌ی چیزهایی که هستند بصورت یکپارچه یا

متصل به هم در میدان کوانتومی وجود داشته باشند، آنگاه فرکانس‌های بی‌نهایت آن اطلاعات مربوط به همه کس، همه چیز، همه جا و همه‌ی زمان‌ها را حمل می‌کنند. وقتی آگاهی شما با آگاهی و انرژی میدان یکپارچه ادغام شود، شما از آگاهی کسی به آگاهی هیچ کس و به آگاهی همه کس؛ از آگاهی چیزی به آگاهی هیچ چیز و آگاهی همه چیز؛ از آگاهی جایی به آگاهی هیچ جا و همه جا؛ و از آگاهیِ بودن در زمانی به آگاهی بودن در هیچ زمانی و به آگاهی بودن در همه‌ی زمان‌ها خواهید رسید. (به شکل ۱۱٫۶ نگاه کنید.)

گم شدن در هیچ چیز برای تبدیل شدن به همه چیز

واقعیت سه بعدی دنیای نیوتنی	دربِ ورود به دنیای کوانتوم در مقام آگاهی	واقعیت پنج بعدی غیر مادی میدان یکپارچه
آگاهی:	آگاهی:	آگاهی:
کسی	هیچ کس	همه کس
چیزی	هیچ چیز	همه چیز
جایی	هیچ جا	همه جا
زمانی	هیچ زمانی	همه‌ی زمان‌ها

شکل ۱۱٫۶

وقتی آگاهی شما با آگاهی میدان یکپارچه ادغام شود و شما عمیق‌تر در آن وارد شوید، به آگاهی همه کس، همه چیز، همه جا و همه‌ی زمان‌ها تبدیل خواهید شد. در این قلمرو، هیچ فاصله‌ای بین دو نقطه‌ی آگاهی وجود ندارد، یعنی تنها وحدت است.

اتم: واقعیت و داستان

برای اینکه به شما کمک کنم ساخت میدان کوانتومی را درک کنید، باید ابتدا به امکان‌های موجود در اتم بازگردیم. وقتی ماده را به کوچک‌ترین واحد اندازه گیری‌اش فرو بکاهیم، به اتم می‌رسیم و اتم در فرکانسی بسیار بالا ارتعاش می‌کند. اگر بتوانیم اتم را مانند پرتقال پوست بکنیم، به هسته و ذرات زیراتمی مانند پروتون، نوترون و الکترون خواهیم رسید؛ اما همچنین خواهیم دید که ۹۹,۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹ درصد آن فضای خالی یا همانطور که قبلاً گفتیم، انرژی است.

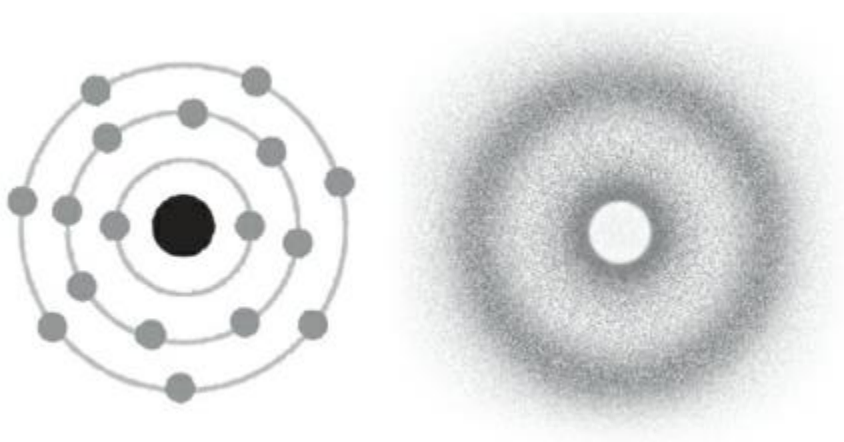
به شکل ۱۱,۷ نگاه کنید. در سمت چپ مدل کلاسیک اتم را می‌بینیم که در مدرسه با آن آشنا شده‌ایم؛ اما این مدل از رده خارج شده است. واقعیت این است که الکترون‌ها مانند گردش سیارات به دور خورشید، در مدارهای ثابت به دور هسته گردش نمی‌کنند. بلکه همانطور که در سمت راست مشاهده می‌کنید، فضای اطراف هسته بیشتر مانند یک میدان نامرئی یا ابری از اطلاعات است – و همانطور که می‌دانیم، تمام اطلاعات از نور، فرکانس و انرژی تشکیل شده است. برای درک میزان کوچکی ذرات زیراتمی بدانید که اگر هسته‌ی اتم را به اندازه‌ی یک خودرو تصور

کنیم، الکترون به اندازه‌ی نخود خواهد بود. در این حالت فضایی که الکترون در آن وجود دارد، 220,000 کیلومتر مربع خواهد بود – یعنی دو برابر مساحت کوبا. این یعنی الکترون فضای خالی بسیار وسیعی در اختیار دارد.

مدل کلاسیک اتم

در برابر

مدل کوانتومی اتم



شکل ۱۱,۷

مدل کلاسیک اتم که در آن الکترون‌ها در مدارهایی حول هسته‌ی مرکزی گردش می‌کنند، از دور خارج شده است. الکترون‌ها به مثابه امواج امکان در ابری نامرئی از انرژی که در اطراف هسته قرار دارد، وجود دارند. بنابراین اتم بیشتر از انرژی غیر مادی تشکیل شده است و میزان بسیار کمی ماده دارد.

بر اساس اصل عدم قطعیت هایزنبرگ[119] ما هرگز نمی‌توانیم بدانیم که الکترون در کجای ابر الکترونی ظاهر می‌شود، یعنی *چیزی* از هیچ حاصل می‌شود. به همین دلیل است که فیزیک کوانتومی تا این حد جالب و غیر قابل پیش بینی است: الکترون همیشه ماده‌ی فیزیکی نیست؛ بلکه به مثابه انرژی یا به مثابه امکان یک موج وجود دارد. تنها در اثر *عمل مشاهده‌ی* یک *ناظر* است که الکترون ظاهر می‌شود. وقتی ناظر (ذهن) وارد عمل شد و به دنبال آن گشت، عمل مشاهده (انرژی جهت‌دار) باعث می‌شود تمام آن انرژی بالقوه به درون یک الکترون (ماده) فرو بپاشد[120]؛ و به این طریق از قلمروی امکان‌های بی‌نهایت (ناشناخته) به شناخته‌ها وارد می‌شود. الکترون موضعیت یافته و در مکان و زمان قرار می‌گیرد. وقتی ناظر دیگر آن را مشاهده نکند، الکترون دوباره به امکان تبدیل می‌شود – یعنی به تابع موج[121]. به عبارت دیگر، دوباره به انرژی تبدیل شده و به ناشناخته‌ها یعنی به اصل خویش باز می‌گردد. وقتی دوباره به انرژی و امکان تبدیل شد، ناموضعی می‌شود. در قلمروی کوانتوم، ذهن و ماده جدایی ناپذیرند. بنابراین اگر فیزیک نیوتنی به دنیای قابل پیش بینی مربوط باشد، فیزیک کوانتومی به دنیای غیر قابل پیش بینی مربوط است.

وقتی در مراقبه چشمان خود را بسته و تمرکز خود را به روی مکان لایتناهی می‌گشاییم، دقیقاً چنین کاری می‌کنیم. بجای ماده، تمرکز خود را به انرژی، مکان، اطلاعات و امکان معطوف می‌کنیم. ما کمتر از قلمروی مادی آگاه شده و بیشتر از قلمروی غیرمادی آگاه می‌شویم. ما انرژی خود را در

---

119 Heisenberg’s uncertainty principle
120 collapse
121 Wave function

امر غیر قابل پیش بینی و ناشناخته سرمایه گذاری می‌کنیم و توجه و انرژی خود را از امر قابل پیش بینی و شناخته شده بر می‌گیریم. هر بار که این کار را می‌کنیم درک عمیق‌تری از میدان یکپارچه به دست می‌آوریم.

پیش از آنکه ادامه دهیم، بیایید کمی آنچه را تا بدینجا آموختیم، مرور کنیم.

چند لحظه به شکل ۱۱٫۸ نگاه کنید.

دنیای سه بعدی نیوتنی از اشیا، افراد، مکان‌ها، ماده، ذرات و زمان (یعنی بیشتر اسامی و یا تمام چیزهایی که در دنیای بیرون خود می‌شناسیم) تشکیل شده است و در این دنیا مکان بیشتر از زمان است. ما در مقام تن از حواس خود برای تعریف این مکان لایتناهی که در آن زندگی می‌کنیم، بهره می‌گیریم – دنیایی از شکل، ساختار، بعد و تراکم. این دنیا قلمروی شناخته‌ها و امور قابل پیش بینی است.

مکان-زمان دنیای نیوتنی	پیوند دنیای کوانتومی پل
• دنیای سه بعدی	آگاهی:
• ارتفاع، طول، عرض	هیچ کس
• تراکم، شکل، ساختار	هیچ چیز
• ماده، ذرات: بدن‌ها، افراد، چیزها، مکان‌ها، زمان	هیچ جا هیچ زمانی
• زمان خطی است: گذشته، حال، آینده	
• حواس سبب ایجاد جدایی، دوگانگی، قطبیت، موضعیت می‌شوند	سرعت نور
• موضعیت-بدن‌ها، افراد، چیزهایی که مکان و زمان اشغال می‌کنند	
• شناخته - قابل پیش بینی	
• آگاهی:	
• کسی	
• چیزی	
• جایی	
• زمانی	

شکل ۱۱٫۸

زمان-مکان قلمروی زمان ابدی دنیای کوانتومی	امکان‌های ناشناخته‌ی بی‌نهایت
• دنیاهای پنج بعدی • عدم موضعیت، بی‌شکل، بی‌ساختار • ضدماده، امواج: انرژی و آگاهی، فرکانس و اطلاعات، ارتعاش و فکر • زمان بی‌نهایت، ابدی و غیر خطی است • همه چیز در اکنون ابدی رخ می‌دهد • عدم وجود حواس سبب ایجاد کمال، وحدت، یکپارچگی، اتصال، امکان‌ها می‌شود • ناشناخته – غیر قابل پیش بینی • آگاهی: همه کس همه چیز همه جا همه‌ی زمان‌ها	آگاهی: هیچ کس هیچ چیز هیچ جا هیچ زمانی

شکل ۱۱,۹

چون ما دنیای مادی را با حواس‌مان تجربه می‌کنیم، حواس به ما اطلاعاتی می‌دهند که به صورت الگوهایی در مغز بروز می‌کنند و ما این الگوها را به عنوان ساختار می‌شناسیم؛ و طی این فرایند است که چیزهای محیط بیرونی برای ما شناخته می‌شوند. همچنین طی همین فرایند است که ما به کسی تبدیل می‌شویم که چیزهایی دارد و در جایی و زمانی قرار گرفته است. در آخر، چون ما دنیا را با حواس خود تجربه می‌کنیم، جدایی را تجربه می‌نماییم؛ بنابراین این دنیا قلمرویی است از دوگانگی و قطبیت.

حالا شکل ۱۱٫۹ را مرور کنید. اگر مدل نیوتنی دنیایی مادی است که با استفاده از حواس تعریف می‌شود، آنگاه در دنیای کوانتومی عکس این مسئله صادق است. این دنیا، دنیایی *غیر مادی* است که با *نا-حواس*[۱۲۲] تعریف می‌شود؛ به عبارت دیگر، در اینجا هیچ چیزی مبتنی بر حواس نیست و هیچ ماده‌ای وجود ندارد. دنیای نیوتنی بر امور شناخته شده و قابل پیش بینی مانند ماده، ذرات، افراد، جاها، چیزها، اشیا و زمان استوار است. اما دنیای کوانتومی بُعدی غیر قابل پیش بینی است که از نور، فرکانس، اطلاعات، ارتعاش، انرژی و آگاهی تشکیل شده است.

اگر دنیای سه بعدی ما بعدی از جنس ماده است که در آن مکان بیشتر از زمان است، آنگاه دنیای کوانتومی بعدی از *انرژی* است – جایی که در آن زمان بیشتر از مکان است. چون در این دنیا زمان بیشتر از مکان است، پس تمام امکان‌ها در لحظه‌ی اکنون ابدی وجود دارند. دنیای سه بعدی universe است یعنی یک واقعیت در آن وجود دارد؛ اما دنیای کوانتومی multiverse است و

---

[122] Non-sense

چندین واقعیت در آن وجود دارند. اگر واقعیت مکان-زمان بر جدایی استوار باشد، آنگاه دنیای غیر مادی کوانتوم یا میدان یکپارچه بر وحدت، ارتباط، کلیت و یکپارچگی (عدم موضعیت) استوار است.

برای اینکه از دنیای شناخته شده‌ی مکان-زمان (سه بعدی)، که از ماده تشکیل شده است و در آن دوگانگی و قطبیت را تجربه می‌کنیم، به دنیاهای ناشناخته‌ی زمان-مکان (پنج بعدی) برویم – جایی که ماده‌ای در آن وجود ندارد و هر چه هست نور، اطلاعات، فرکانس، ارتعاش، انرژی و آگاهی است – باید از پلی عبور کنیم. این پل سرعت نور است. وقتی به آگاهی محض تبدیل شده و به هیچ کس، هیچ چیز و هیچ جا تبدیل شدیم، داریم از آستانه‌ی معبر نور به انرژی عبور می‌کنیم.

وقتی انیشتین معادله‌ی $E=mc^2$ را وارد نظریه‌ی نسبیت خاص کرد، برای اولین بار در تاریخ علم او توانست از نقطه نظر ریاضیاتی نشان دهد که ماده و انرژی به هم ربط دارند. آنچه ماده را به انرژی تبدیل می‌کند، سرعت نور است – یعنی هر چیزی که سریع‌تر از سرعت نور حرکت کند از واقعیت سه بعدی ما خارج شده و به انرژی غیر مادی تبدیل می‌شود. به عبارت دیگر، در دنیای سه بعدی سرعت نور آستانه‌ی حفظ شکل ماده – یا هر چیز فیزیکی دیگری – است. هیچ «چیزی» نمی‌تواند سریع‌تر از سرعت نور حرکت کند، حتی اطلاعات. برای اینکه چیزی بخواهد آهسته‌تر از سرعت نور از جایی به جای دیگر برود، نیاز به زمان دارد. بنابراین بُعد چهارم زمان است. زمان پلی است که دنیای سه بعدی را به دنیای پنج بعدی و دنیاهای فراتر از آن وصل می‌کند. وقتی چیزی سریع‌تر از سرعت نور حرکت کند، زمانی وجود ندارد و فاصله‌ای بین دو نقطه‌ی آگاهی وجود ندارد چون

همه‌ی «چیزهای» مادی به انرژی تبدیل می‌شوند. اینگونه است که می‌توانید از سه بعد به پنج بعد بروید و از universe به multiverse و از این بُعد به تمام ابعاد برسید.

بگذارید مثالی بیاورم تا این ایده‌ی پیچیده را برایتان ساده‌تر کنم. در اوائل دهه ۱۹۸۰ فیزیک‌دان فرانسوی آلن اسپکت[۱۲۳] آزمایش کوانتومی معروفی تحت عنوان آزمایشات بل[۱۲۴] طراحی کرد. در این پژوهش، دانشمندان دو فوتون را در هم تنیده[۱۲۵] و به هم وصل کردند. سپس آن دو فوتون را در جهت‌های مختلف شلیک کرده و بین آنها فاصله‌ای به وجود آوردند. وقتی کاری می‌کردند که فوتون اول ناپدید شود، فوتون دوم هم دقیقاً همزمان با آن ناپدید می‌شد. این آزمایش پژوهش فوق‌العاده مهمی در زمینه‌ی فیزیک کوانتومی به شمار می‌رود چون نشان داد که نظریه‌ی نسبیت انیشتین کاملاً صحیح نیست.

این آزمایش نشان داد که میدان یکپارچه‌ای از اطلاعات در ورای مکان و زمان سه بعدی وجود دارد که تمام ماده را به هم وصل می‌کند. اگر دو ذره‌ی نور توسط نوعی میدان نامرئی انرژی به هم وصل نبودند، انتقال اطلاعات از یک نقطه‌ی موضعی در مکان به نقطه‌ی موضعی دیگری در مکان مستلزم زمان می‌بود. مطابق نظریه‌ی انیشتین، اگر ذره‌ای ناپدید شود، ذره‌ی دیگر باید لحظه‌ای بعد از آن ناپدید شود – مگر اینکه دو ذره مکان و زمان یکسانی را اشغال کرده باشند.

---

[123] Alain Aspect
[124] Bell
[125] entangle

چون این دو ذره دقیقاً همزمان با هم ناپدید شدند، ثابت شد که تمام ماده – بدن‌ها، افراد، چیزها، اشیا، جاها – و حتی خود زمان نیز به وسیله‌ی فرکانس و اطلاعات در قلمرویی فراتر از واقعیت سه بعدی و زمان به هم متصل هستند. تمام «چیزهای» مادی در حالتی از وحدت و یکپارچگی به سر می‌برند. اطلاعات بین این دو فوتون به صورت غیرموضعی منتقل شده بود. چون در واقعیت پنج بعدی فاصله‌ای بین دو نقطه‌ی آگاهی وجود ندارد، پس زمان خطی وجود ندارد. فقط تمام زمان(ها) وجود دارد.

دیوید بوهم[126] که هم فیزیک‌دان کوانتومی است و هم عارف، قلمروی کوانتومی را نظم در هم تنیده‌ای می‌داند که در آن همه چیز به هم وصل است. او نظم بیرونی را قلمروی مادیِ جدایی می‌نامد. اگر دوباره به شکل‌های ۱۱٫۸ و ۱۱٫۹ نگاه کنید، هر دوی این دنیاها را درک خواهید کرد.

وقتی توجه خود را از وجود داشتن به عنوان کسی، چیزی، جایی و در زمانی، برگیرید و به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمانی تبدیل شوید، به آگاهی محض تبدیل شده‌اید. آگاهی شما در میدان یکپارچه – که تنها از آگاهی و انرژی تشکیل شده است - ادغام می‌شود؛ میدان یکپارچه جایی است که در آن می‌توانید به آگاهی همه کس، همه چیز، همه جا و همه‌ی زمان‌ها وصل شوید. بنابراین اگر به مثابه هشیاری (بدون حواس) خود را تسلیم این میدان وحدت (که در آن جدایی و فاصله راه ندارد) کنید و عمیق‌تر در این خلأ و سیاهی سیر کنید، چون هیچ چیز فیزیکی در آنجا وجود ندارد، فاصله‌ی بین شما در مقام آگاهی و آگاهی میدان یکپارچه کم‌تر می‌شود. اگر مدام از

[126] David Bohm

آن آگاه‌تر و هشیارتر شوید و به آن توجه کنید، دارید انرژی خود را در آن سرمایه گذاری کرده و توجه خود را مستقیماً به آن معطوف می‌کنید. بنابراین وقتی دارید به سمت آن حرکت می‌کنید، جدایی کمتری را احساس کرده و کمال بیشتری را حس خواهید کرد.

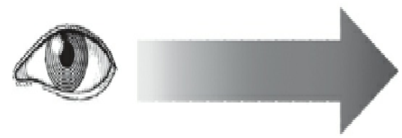
در آخر می‌توان گفت از آنجا که لحظه‌ی اکنون ابدی در میدان یکپارچه وجود دارد، چون زمان خطی وجود ندارد (و فقط تمام زمان وجود دارد)، پس آگاهی و انرژی میدان یکپارچه که به تمام ماده شکل می‌دهد، همواره در لحظه‌ی اکنون ابدی است. بنابراین برای اینکه به آن وصل شده و با آن به وحدت برسید، باید شما نیز بطور کامل در لحظه‌ی اکنون باشید. اگر شکل ۱۱,۱۰ را مرور کنید، خواهید دید که چگونه می‌توانید جدایی و آگاهی فردی خود را فرو پاشیده و وحدت و کمال میدان یکپارچه را تجربه کنید.

مسیر رسیدن به وحدت

واقعیت مادی – توجه به بیرون



تبدیل شدن به آگاهی – توجه به لحظه



هیچ کس

هیچ چیز

هیچ جا

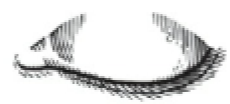
هیچ زمانی

آگاهی وحدت – *هیچ مکانی و هیچ زمانی*

به همه‌ی مکان‌ها و همه‌ی زمان‌ها

همه کس

همه چیز



همه جا

همه‌ی زمان‌ها

وقتی به آن نزدیک‌تر شدیم، به آن تبدیل می‌شویم!

شکل ۱۱,۱۰

هر چه بیشتر به دنیای بیرون توجه کنیم، به مثابه کسی زندگی کنیم، کسی باشیم، چیزهایی داشته باشیم، جایی زندگی کنیم و در زمانی در واقعیت سه بعدی‌مان باشیم، جدایی و فقدان بیشتری را تجربه خواهیم کرد. وقتی توجه‌مان را از دنیای بیرون برگرفته و به دنیای درون و لحظه‌ی اکنون معطوفش کنیم، آگاهی‌مان بیشتر با آگاهی آن همسو می‌شود. وقتی بیشتر خود را

به مثابه آگاهی تسلیم میدان یکپارچه کنیم، جدایی و فقدان کمتر و وحدت و کمال بیشتری حس خواهیم کرد. اگر فاصله‌ای بین دو نقطه‌ی آگاهی وجود نداشته باشد، پس مکان و زمانی وجود ندارد – بلکه تمام مکان(ها) و زمان(ها) وجود دارد. بنابراین هرچه بیشتر احساس کمال کنیم و فقدان کمتری را تجربه کنیم، بیشتر احساس خواهیم کرد که آینده‌مان از قبل رخ داده است. در این حالت دیگر دوگانگی ایجاد نمی‌کنیم، بلکه وحدت می‌آفرینیم.

چون ماده با فرکانس پایین ارتعاش می‌کند، برای ورود به بعد زمان–مکان یا همان میدان یکپارچه، باید به هیچ کس تبدیل شوید، چون نمی‌توانید به مثابه تن یا ماده به آن وارد شوید. نمی‌توانید هویت خود را با خود ببرید، پس باید به هیچ کس تبدیل شوید. نمی‌توانید چیزهایی با خود ببرید، پس باید به هیچ چیز تبدیل شوید. نمی‌توانید جایی باشید پس باید به هیچ جا بروید. در آخر اگر با گذشته‌ی آشنا و آینده‌ی قابل پیش بینی زندگی می‌کنید و در زمان خطی سیر می‌کنید، برای ورود به زمان–مکان باید هیچ زمانی را تجربه کنید. چطور این کار را بکنید؟ باید توجه‌تان را مدام به میدان یکپارچه معطوف کنید – نه با حواس‌تان بلکه با هشیاری‌تان. وقتی آگاهی خود را تغییر می‌دهید، انرژی‌تان بالاتر می‌رود. هرچه بیشتر از میدان نامرئی هشیار شوید، بیشتر از جدایی ماده دور شده و به وحدت نزدیک می‌شوید.

حالا شما در دنیای کونتومی یا میدان یکپارچه هستید. اینجا قلمروی اطلاعات است و همه کس، همه چیز، همه جا و همه‌ی زمان‌ها را به هم وصل می‌کند.

میدان یکپارچه: تبدیل شدن به همه کس، همه چیز و همه جا در همه‌ی زمان‌ها

ماده بسیار متراکم است و بخاطر تراکمش در پایین‌ترین فرکانس دنیا در حال ارتعاش است. در شکل ۱۱,۱۱ می‌بینید که وقتی فرکانس ماده را با افزایش سرعت آن بالا می‌برید، ماده آنطور که می‌شناسیمش غیرمادی شده و به انرژی تبدیل می‌شود. در نقطه‌ای کمی آن‌طرف‌تر از طیف نور مرئی – بالاتر از قلمروی دوگانگی و قطبیت – هر نوع اطلاعاتی راجع به ماده به انرژی یکپارچه تبدیل می‌شود. همانطور که می‌بینید، هرچه فرکانس بالاتر باشد، انرژی منظم‌تر و منسجم‌تر می‌شود. در این سطح از فرکانس و انرژی، دوگانگی و قطبیت به وحدت رسیده و یکی می‌شوند. ما این را عشق یا کمال می‌نامیم، چون دیگر فاصله و جدایی وجود ندارد. در اینجاست که مثبت و منفی به هم می‌پیوندند؛ گذشته و آینده ادغام می‌شوند؛ خوب و بد دیگر وجود ندارد؛ درست و غلط دیگر اعتباری ندارد؛ و اضداد یکی می‌شوند.

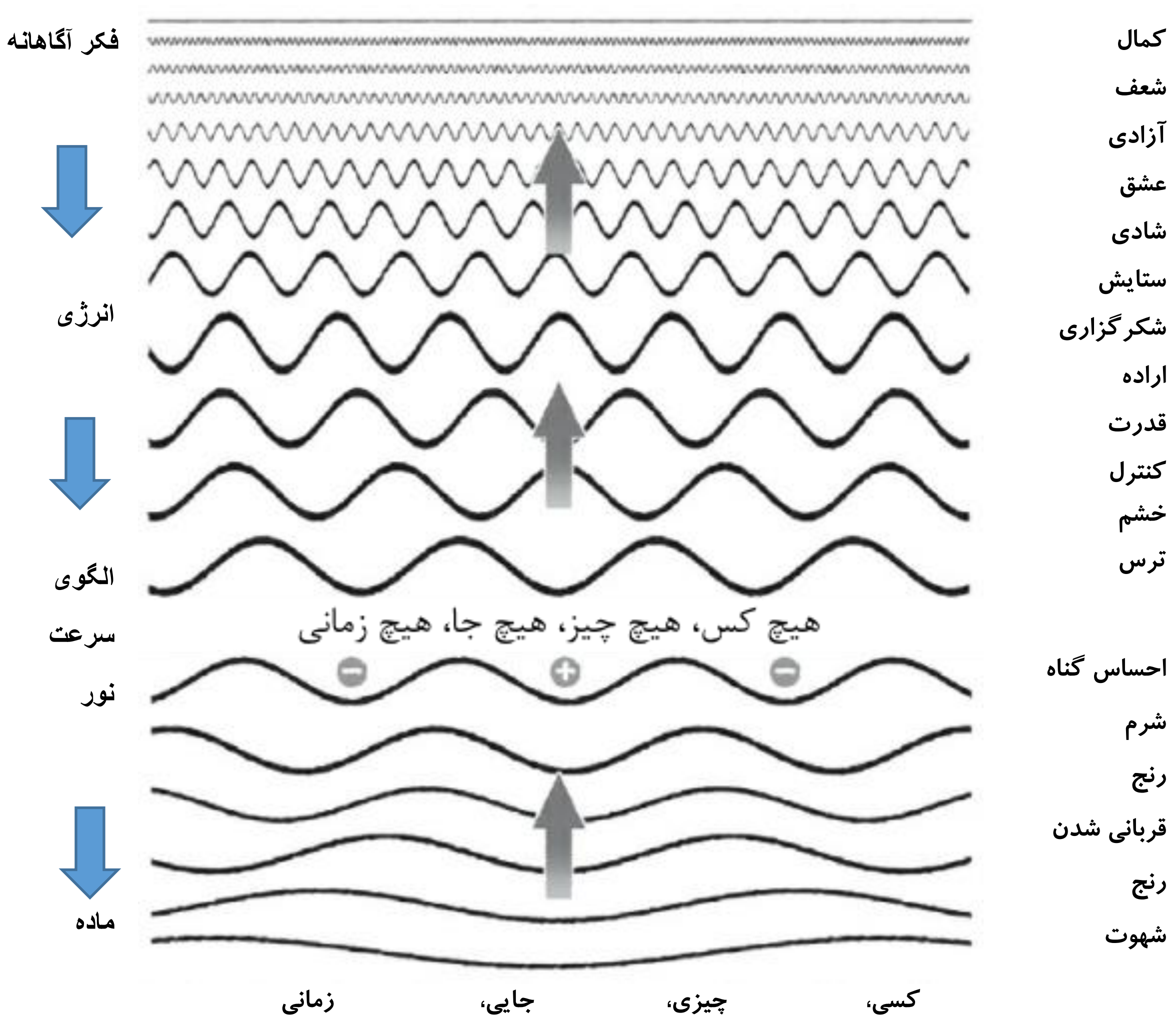
وقتی این مقیاس را ادامه داده و از ماده و جدایی دور شوید، درجات بالاتر و بالاتری از کمال، نظم و عشق را تجربه می‌کنید. نظم این انرژی منسجم‌تر، اطلاعاتی را با خود حمل می‌کند و این اطلاعات عشق بیشتری است. اگر سرعت ماده را بالاتر و بالاتر ببریم، در نهایت فرکانس آن آنقدر بالا خواهد رفت که به صورت خط راست وجود خواهد داشت. فرکانس‌های بی‌نهایت در آن خط وجود دارند، یعنی امکان‌های بی‌نهایت هم در همان‌جا وجود دارند. این میدان نقطه‌ی صفر است یا نقطه‌ی وحدت کوانتومی – میدانی فراگیر از اطلاعات که در همه جا هست و به مثابه انرژی و فرکانس وجود دارد و به تمام واقعیت از یک نقطه‌ی واحد نظم می‌بخشد. می‌توانیم این را ذهن خداوند، آگاهی وحدت،

منبع انرژی یا هر چیز دیگری که دلمان می‌خواهد بنامیم. این همان جایی است که تمام احتمالات بالقوه یا امکان‌ها به مثابه فکر وجود دارند – سرچشمه‌ی نهایی هوش سرشار از عشق و عشق سرشار از هوشی که به تمام واقعیت فیزیکی شکل می‌دهد. بنابراین:

از فکر به انرژی به ماده

میدان یکپارچه – وحدت – انرژی منبع – ناظر

همه کس، همه چیز، همه جا، همه‌ی زمان‌ها



شکل ۱۱,۱۱

همه چیز از یک فکر آگاهانه شروع می‌شود. فرکانس فکر آگاهانه کاهش می‌یابد، انرژی‌اش آنقدر کم می‌شود تا اینکه در نهایت شکل گرفته و به ماده تبدیل می‌شود.

در فرکانس سرعت نور، الگوی تمام ماده به مثابه الگویی بازتاب می‌یابد که قرار است به ساختار تبدیل شود. در سرعت نور است که انرژی تقسیم شده و به قطبیت یا دوگانگی دچار شده و الکترون و پوزیترون و غیره ایجاد می‌شوند. بالاتر از سرعت نور، درجات بالایی از نظم وجود دارد که به مثابه درجات بالایی از کمال بازتاب می‌یابد.

وقتی بصورت آگاهی از ماده دور می‌شویم و از خود فراتر می‌رویم و توجه خود را به سمت درون و به سمت میدان یکپارچه معطوف می‌کنیم، وقتی از صفحه‌ی نور مرئی رد شدیم، به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمانی تبدیل می‌شویم. در این قلمرو است که ما به مثابه هشیاری ابعاد دیگر، واقعیات دیگر و امکان‌های دیگر را تجربه می‌کنیم. چون فرکانس اطلاعات را حمل می‌کند و بی‌نهایت فرکانس در دنیای کوانتوم وجود دارد، سایر صفحات موجود در آنجا را نیز تجربه می‌کنیم.

اگر به فلش‌هایی نگاه کنید که از سمت ماده به سمت میدان یکپارچه می‌روند – به سمت خط راست بالا – و نماد تمام امکان‌ها هستند، خواهید دید که باید از فرکانس‌های پایین‌تر بین ماده و نور (که سطوح مختلفی از فکر و احساس هستند) رد شوید. به سطوح مختلف آگاهی که باید برای رسیدن به وحدت از آن‌ها رد شوید نگاه کنید؛ طولانی بودن این مسیر اصلی‌ترین دلیلی است که بیشتر ما هیچ وقت چنین مسیری را شروع هم نمی‌کنیم.

- **هرچه فرکانسی که تجربه می‌کنیم بالاتر باشد، انرژی بیشتر است؛**
- **هرچه انرژی بیشتر باشد، اطلاعاتی که به آن دسترسی داریم بیشتر است؛**
- **هرچه اطلاعات بیشتر باشد، آگاهی بیشتر است؛**
- **هرچه آگاهی بیشتر باشد، هشیاری بیشتر است؛**
- **هرچه هشیاری بیشتر باشد، ذهن بزرگ‌تر است؛**
- **هرچه ذهن بزرگ‌تر باشد، توانایی اثرگذاری بر ماده بیشتر خواهد بود.**

در سلسله مراتب قوانین دنیا، قوانین کوانتومی بالاتر از قوانین نیوتنی (یا کلاسیک) قرار دارند. به همین دلیل است که انیشتین می‌گفت «میدان تنها عامل حاکم بر ذره است» چون میدان کوانتومی بر تمام قوانین طبیعت حاکم است، آن‌ها را سازمان می‌دهد و به آن‌ها وحدت می‌بخشد؛ و همواره به انرژی نظم بخشیده و نور را به شکل تبدیل می‌کند. در سیاره‌ی خودمان کافی است به طبیعت بنگریم تا ببینیم که دنباله‌ی فیبوناچی که به آن نسبت طلایی هم گفته می‌شود (و یک فرمول ریاضیاتی است که در تمام طبیعت تکرار شده و نظم و انسجام را ایجاد می‌کند) به ماده نظم می‌بخشد. میدان نقطه‌ی صفری که از امکان‌ها یا فکر تشکیل شده است (فکر همان امکان است)، فرکانس خود را کاهش داده و نظم و شکل را ایجاد می‌کند.

میدان یکپارچه نوعی هوش خود-سازمان است که همواره به دنیای مادی نظم و شکل می‌بخشد. هرچه بیشتر تسلیم آن شوید، به آن نزدیک شوید و با آن یکی شوید، جدایی و فقدان کمتری را حس کرده و کمال و وحدت بیشتری را تجربه خواهید کرد. وقتی شما به مثابه آگاهی وارد قلمروی

لایتناهی امکان‌ها شدید، احساس خواهید کرد که به آگاهی همه کس، همه چیز، همه جا و همه‌ی زمان‌ها وصل هستید – از جمله به رویاهای آینده‌ی خودتان. چون آگاهی هشیاری است و هشیاری یعنی توجه کردن، پس گام اول تجربه‌ی میدان یکپارچه این است که از آن آگاه شوید، چون اگر از آن آگاه نباشید، وجود ندارد. بنابراین هرچه بیشتر به این میدان توجه کنید، بیشتر از آن هشیار خواهید شد.

البته باید توجه داشته باشید که تنها راه ورود به قلمروی آگاهی محض این است که به آگاهی محض تبدیل شوید؛ به عبارت دیگر، تنها راه ورود به ملکوت فکر این است که در مقام فکر ظاهر شوید. یعنی باید از حواس خود عبور کنید و هشیاری خود را از ماده و ذره برگیرید و در عوض آن را به انرژی یا موج معطوف کنید. اگر بتوانید به مثابه هشیاری وارد قلمروی دیده نشده و غیرمادیِ سیاهی لایتناهی شوید و هشیار شوید که شما نوعی آگاهی هستید و در حضور آگاهی بزرگ‌تری قرار دارید، آنگاه آگاهی شما در این آگاهی بزرگ‌تر ادغام خواهد شد.

اگر بتوانید چنین کنید، اگر بتوانید از سر راه کنار بروید و به مثابه هشیاری یا آگاهی در این میدان بمانید، اگر بتوانید تسلیم این عشق سرشار از هوش – همان هوش ذاتی‌ای که دنیا را آفریده و به شما حیات بخشیده است – شوید، آنگاه این آگاهی شما را فرا خواهد گرفت. این هوش سرشار از عشق هم شخصی است و هم جهانی، هم درون شما و هم پیرامون شما؛ و وقتی شما را فرا گرفت می‌توانید نظم و توازن را در تشکیلات زیستی خود ایجاد کنید، چون ماهیت این هوش این است که ماده را به شیوه‌ای منسجم‌تر سازمان‌دهی کند. حالا دارید از سوراخ سوزن رد می‌شوید و در آن

طرف سوراخ دیگر فاصله‌ای بین دو نقطه‌ی آگاهی نیست. یک آگاهی وجود دارد – یعنی وحدت. در اینجاست که تمام امکان‌ها وجود دارند.

وقتی دارید به حوزه‌ی آگاهی، فکر، اطلاعات، انرژی و فرکانس وارد می‌شوید، پلی که شما را از مکان-زمان به زمان-مکان می‌رساند و باید از آن عبور کنید این است که از کسی، چیزی، جایی و زمانی به هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمانی برسید. این همان پل است – آستانه‌ی میدان یکپارچه یا کونتومی (برگردید و شکل‌های ۱۱٫۸ و ۱۱٫۹ را مرور کنید).

در این قلمروی امکان‌های ناشناخته‌ی لایتناهی، بالقوگی‌ها و تجربه‌های جدید نامحدودی در انتظار شماست – نه آن تجربه‌های قدیمی و آشنایی که بارها و بارها تجربه‌شان کرده‌اید. مگر تعریف ناشناخته همین نیست؟ ناشناخته امکانی است که برای شما به مثابه یک فکر جدید وجود دارد. وقتی شما در مقام فکر در قلمروی فکر محض باشید، تنها چیزی که شما را محدود می‌کند، تخیل‌تان است. اما وقتی در قلمروی فکر بودید و دیدید که دارید به کسی، چیزی و جایی در زمان شناخته شده‌ای فکر می‌کنید، آنگاه هشیاری (و لذا انرژی) شما دوباره به واقعیت سه بعدی مکان و زمان باز گشته است – و دوباره در دیار فاصله و جدایی هستید.

از آنجا که هر فکری که به ذهن شما خطور می‌کند فرکانسی دارد، وقتی به دردی که در بدن دارید، به پیشرفت بیماری‌تان، به مشکلات کاری‌تان، به مشکلاتی که با مادرتان دارید و یا به کارهایی که باید در یک بازه‌ی محدود زمانی انجام دهید، فکر می‌کنید، دوباره به مکان زمان برگشته‌اید. هشیاری شما به عالم مادی باز گشته است و افکارتان دارند فرکانسی برابر با ماده و

ذره تولید می‌کنند (شکل ۱۱,۱۰ را مرور کنید). انرژی شما دوباره در همان سطحی به ارتعاش درآمده است که دنیای فیزیکی شناخته شده‌ی واقعیت سه بعدی در آن ارتعاش می‌کند و لذا دیگر تأثیر چندانی بر واقعیت شخصی خود ندارید. شما دوباره به عنوان ماده به ارتعاش درآمده‌اید و خودتان می‌دانید که ادامه‌ی مسیر چگونه است.

وقتی فرکانس شما پایین بیاید و بیشتر و بیشتر به تراکم نزدیک شود، دارید بیشتر و بیشتر از میدان یکپارچه دور می‌شوید؛ در نتیجه احساس می‌کنید از آن جدایید. در این حالت، اگر رویاهایتان به مثابه افکاری در میدان یکپارچه وجود داشته باشند، به زمان زیادی برای تحقق آن‌ها نیاز دارید.

اگر دارید به کسی و چیزی در جایی و زمانی فکر می‌کنید، نتوانسته‌اید از هویت خود گذر کنید؛ هویتی که از کلیت تجربیات گذشته‌تان شکل گرفته است. شما عملاً همچنان در همان خاطرات سابق، افکار عادت‌محور و احساسات شرطی شده‌ای هستید که به تمام افراد و چیزهای آشنا در جاها و زمان‌های مشخصی در واقعیت شناخته شده‌تان نسبت داده‌اید – این یعنی انرژی و توجه شما به واقعیت شخصی گذشته-حال‌تان معطوف شده است. شما دارید برابر با هویت‌تان فکر می‌کنید و بنابراین زندگی‌تان یکسان می‌ماند. شما همان شخصیت سابقید که تلاش می‌کند واقعیت شخصی جدیدی ایجاد کند.

وقتی می‌گویم باید از خود گذر کنید، منظورم این است که باید خود را فراموش کنید – توجه خود را از شخصیت و واقعیت شخصی گذشته‌تان برگیرید. پس منطقی است اگر بگوییم برای شفا دادن

بدن‌تان باید از بدن‌تان گذر کنید. برای اینکه چیز جدیدی در زندگی خود بیافرینید، باید زندگی قدیم خود را فراموش کنید. برای اینکه مشکلی را در محیط بیرونی‌تان تغییر دهید، باید از خاطرات و احساسات متناظر با آن مشکل گذر کنید. و اگر بخواهید رویداد جدید و غیر منتظره‌ای را در آینده‌تان ایجاد کنید، نباید بصورت ناخودآگاه بر اساس خاطرات آشنای گذشته انتظار همان آینده‌ی قابل پیش بینی را داشته باشید. باید به سطحی از آگاهی برسید که از آگاهی آفریننده‌ی این واقعیت‌ها بزرگ‌تر باشد.

در میدان یکپارچه جایی نیست که به آن بروید، چون شما همه جا هستید؛ چیزی وجود ندارد که بخواهید چون آنقدر کامل و بی‌نقص هستید که احساس می‌کنید همه چیز را دارید؛ نمی‌توانید کسی را داوری کنید، چون شما همه کس هستید؛ و دیگر ضرورتی ندارد بدن باشید چون شما همه‌ی بدن‌ها هستید. و اگر در قلمرویی باشید که در آن زمان لایتناهی است، چرا باید نگران کمبود و تنگی وقت باشید؟

هرچه بیشتر احساس کمال کنید، فقدان کمتری را تجربه خواهید کرد و در نتیجه کمتر خواهید خواست. اگر کامل باشید چطور می‌توانید چیزی بخواهید یا با فقدان زندگی کنید؟ اگر فقدان کمتر باشد، نیاز به آفرینش از موضع دوگانگی، قطبیت و جدایی کمتر خواهد بود. اگر کامل باشید چطور ممکن است بخواهید؟ وقتی از موضع کمال می‌آفرینید، احساس می‌کنید که آفریده‌تان را از قبل دارید. دیگر خواستن، تلاش، آرزو کردن، اجبار، پیش بینی، جنگ و امیدی نیست. وقتی از موضع

کمال می‌آفرینید، فقط دانستن و مشاهده وجود دارد. کلید تحقق واقعیت این است: وصل بودن و جدا نبودن.

اگر زمان در دنیای سه بعدی ما در اثر توهم فاصله‌ی بین دو شئ یا دو نقطه‌ی آگاهی ایجاد شده باشد، آنگاه هرچه بیشتر با میدان یکپارچه به وحدت برسید، فاصله‌ی کمتری بین شما و تمام چیزهای مادی وجود خواهد داشت. وقتی آگاهی شما در میدان یکپارچه – به قلمروی کمال و وحدت - ادغام شده و به آن وصل شود، دیگر فاصله‌ای بین دو نقطه‌ی آگاهی وجود نخواهد داشت. این کمال سپس در وضعیت زیستی، شیمیایی، عصبی، هورمون‌ها، ژن‌ها، قلب و مغز شما بازتاب پیدا می‌کند و در نتیجه‌ی آن توازن به تمام سیستم بدن‌تان باز می‌گردد. حالا فرکانس یا انرژی بالاتری در سیستم عصبی خودمختارتان به حرکت درآمده است – سیستمی که مدام به شما زندگی می‌بخشد و هدف آن این است که نظم و توازن بیافرینند. این انرژی پیام کمال را در خود دارد و در نتیجه‌ی آن بدن شما *مقدس‌تر* می‌شود. هرچه فرکانس بالاتری را تجربه کنید، زمان لازم برای تحقق آن در این واقعیت سه بعدی مکان-زمان کمتر خواهد بود.

همانطور که در فصل قبل آموختیم، وقتی فاصله‌ی بین دو نقطه‌ی آگاهی را از بین ببرید، زمان را فرو پاشیده‌اید. وقتی دیگر این توهم فاصله و جدایی وجود نداشته باشد، شما فاصله‌ی کمتری بین خودتان (در مقام هویتی که بدنی دارید و در محیط فیزیکی و زمان خطی زندگی می‌کنید) و افراد، اشیا، چیزها، جاها، ماده و حتی رویاهایتان حس خواید کرد. بنابراین هر چه به میدان یکپارچه نزدیک‌تر شوید، احساس پیوستگی بیشتری با همه کس و همه چیز خواهید کرد.

شما به مثابه آگاهی در قلمروی وحدت هستید و چون فاصله‌ای وجود ندارد، زمان ابدی است. و یادتان باشد: وقتی زمان لایتناهی باشد، مکان، ابعاد ممکن و واقعیات قابل تجربه نیز بی‌نهایت خواهند بود. هر جایی که «فکر می‌کنید» هستید و هر کسی که «فکر می‌کنید» هستید، همان هستید. در واقع چیزی وجود ندارد که شما تلاش کنید بیافرینید، چون همه چیز از قبل به عنوان فکر در قلمروی تمام افکار وجود دارد. فقط کافی است از آن آگاه شوید و با تجربه‌ی آن، به آن واقعیت بخشید.

تبدیل شدن به امکان‌ها نامحدود

واقعیت سه بعدی دنیای نیوتنی	درب دنیای کوانتومی به مثابه آگاهی محض	واقعیت پنج بعدی میدان یکپارچه	قلمروی امکان‌های نامحدود
آگاهی:	آگاهی:	آگاهی:	آگاهی:
کسی	هیچ کس	همه کس	هر کس
چیزی	هیچ چیز	همه چیز	هر چیز
جایی	هیچ جا	همه جا	هر جا
زمانی	هیچ وقت	همه وقت	هر وقت

شکل ۱۱٫۱۲

وقتی به آگاهی همه کس، همه چیز، همه جا و همه وقت تبدیل می شویم، از نقطه نظر تئوری می‌توانیم هر بدنی را بیافرینیم، هر کسی باشیم، هر چیزی را داشته باشیم، هر جایی زندگی کنیم و در هر زمانی باشیم.

به شکل ۱۱,۱۲ نگاه کنید. وقتی این کار را بکنید و توجه خود را از کسی بودن به هیچ کس بودن و سپس به همه کس بودن معطوف کنید، می‌توانید هر کسی باشید. اگر توجه خود را از چیزی برگرفته و به قلمروی هیچ چیز وارد شوید، با همه چیز ادغام می‌شوید و در نتیجه می‌توانید هر چیزی را داشته باشید. وقتی هشیاری خود را از جایی به هیچ جا تغییر می‌دهید، می‌توانید همه جا باشید و هر جایی زندگی کنید. و در آخر وقتی آگاهی خود را از زمانی به هیچ زمانی و سپس به همه‌ی زمان‌ها تغییر دهید، می‌توانید در هر زمانی باشید.

ماوراء طبیعی شدن همین است.

سال‌هاست که در سراسر دنیا سعی می‌کنم به شاگردانم یاد بدهم که چگونه از خود گذر کنند. حال می‌دانم که گام اول در این فرایند این است که بر بدن خود مسلط شوند، از شرایط محیط بیرونی گذر کنند و از زمان عبور نمایند. وقتی چنین کردند، در آستانه‌ی تجربه‌ی میدان یکپارچه قرار می‌گیرند. اما وقتی به این پل رسیدند، باید به آن‌ها بیاموزم که چیزهای بیشتری برای تجربه کردن وجود دارد.

اگر یادگیری به معنای ایجاد پیوندهای سیناپسی جدید باشد، آنگاه هرچه بیشتر چیزی را یاد بگیرید، بیشتر آن را درک کرده، از آن هشیار شده و آن را تجربه خواهید کرد، چون حالا می‌توانید با شبکه‌ی جدیدی از نورون‌ها درگیر آن شوید. در حین یادگیری است که می‌توانید تجربه‌ی خود را تغییر داده و غنا بخشید – اگر چیز جدیدی نیاموخته باشید، تجربه‌ی شما به احتمال زیاد مانند

قبل خواهد ماند، چون شما دارید واقعیت را با همان مدارهای عصبی گذشته درک می‌کنید. دانش پیش‌نیازی است که تجربه‌ی شما را تکامل خواهد بخشید.

از بدو تولد به شما یاد داده‌اند که به ماده توجه کنید نه به انرژی. شما نسبت به این باور شرطی شده‌اید که برای تجربه‌ی واقعیت به حواس خود نیاز دارید؛ به عبارت دیگر، اگر چیزی را نبینید، نشنوید، حس نکنید، نبویید، لمس نکنید و یا نچشید، وجود ندارد. به همین دلیل اکثر مردم بیشتر توجه خود را به ماده، اشیا و ذره معطوف می‌کنند و زمان چندانی را صرف توجه کردن به انرژی، اطلاعات و موج نمی‌کنند. برای مثال، شما از انگشت بزرگ پای چپ خود آگاه نیستید، مگر اینکه به آن توجه کنید. این انگشت همیشه وجود داشته است و شما از آن بی‌خبر بوده‌اید. همین گفته در مورد میدان یکپارچه نیز صدق می‌کند. هرچه بیشتر از آن هشیار باشید، بیشتر آن را در واقعیت‌تان تجربه خواهید کرد. افراد با تمرکز صرف بر ماده، امکان را از زندگی خود بیرون می‌رانند. موج همین است – انرژی امکان. هرچه بیشتر به آن توجه کنید، امکان‌های بیشتری در زندگی‌تان ظاهر می‌شود.

از آنجا که توجه‌تان هر کجا باشد، انرژی‌تان همانجاست، وقتی از میدان یکپارچه آگاه می‌شوید، توجهی که به آن می‌کنید باعث گسترش آن می‌شود. برای مثال وقتی شما توجه و هشیاری خود را به درد معطوف می‌کنید، دردتان گسترش می‌یابد، چون میزان بیشتری از آن را تجربه می‌کنید. اگر همچنان به درد توجه کرده و مقادیر بیشتری از آن را تجربه کنید، درد به بخشی از زندگی شما تبدیل می‌شود. همین گفته در مورد میدان یکپارچه هم صدق می‌کند؛ وقتی به آن توجه می‌کنید و

از آن آگاه می‌شوید، گسترش میِ‌یابد. و درست همانطور که در مورد درد گفتم، وقتی مقادیر بیشتری از آن را تجربه می‌کنید، به بخشی از زندگی‌تان تبدیل می‌شود.

به صرف توجه کردن به میدان یکپارچه – یعنی با آگاه شدن از آن، توجه نمودن به آن، تجربه‌ی آن، حس کردن آن، تعامل با آن و لحظه به لحظه ماندن در حضور آن – این میدان ظاهر شده و هر روز وارد واقعیت‌تان می‌شود. چطور ظاهر می‌شود؟ به مثابه امور ناشناخته: خوش‌یمنی‌ها، همزمانی‌ها، فرصت‌ها، اتفاقات خوب، شانس، بودن در مکان و زمان مناسب و لحظه‌های مملو از شکوه.

اگر بخواهم این تجربه را به بهترین نحو توصیف کنم باید بگویم این میدان یکپارچه نوعی هوش قدسی و سرشار از عشق و عشق سرشار از هوش است که در درون و پیرامون شما قرار دارد، پس هر باری که توجه خود رابه آن معطوف می‌کنید، دارید از حضور امر قدسی در درون و اطراف‌تان هشیار می‌شوید. وقتی توجه خود را به آن معطوف می‌کنید، امر قدسی باید بیشتر در زندگی شما تجلی یابد. چون آگاهی همان هشیاری است و هشیاری معادل توجه کردن است، وقتی از آن هشیار می‌شوید و به آن توجه می‌کنید، کم‌کم در آن ادغام می‌شوید. تجربه‌ی آن توسط شما باعث می‌شود شما به آن تبدیل شوید و وقتی عمیق‌تر و عمیق‌تر درون این میدان یکپارچه نفوذ کردید، چیزهای بیشتر و بیشتری برای تجربه و کاوش خواهید یافت.

دوباره به شکل ۱۱,۱۱ نگاه کنید. وقتی شما به خط صافی که منبع انرژی یا وحدت را نشان می‌دهد، نزدیک می‌شوید، منطقی است که تنها راه نزدیک شدن به آن این است که توجه خود را روی آن

حفظ کنید و بیشتر از آن آگاه شوید. اگر این کار را درست انجام دهید، وقتی دارید از دوگانگی و جدایی فاصله گرفته و به سمت وحدت و یگانگی می‌روید، چون احساس محصول نهایی تجربه است، پس احساس عشق، وحدت و کمال بیشتر و بیشتری خواهید کرد. وقتی این عشق سرشار از هوش را بیشتر احساس و تجربه کردید، سه اتفاق در زندگی‌تان رخ می‌دهد.

اتفاق اول این است که وقتی توجه و هشیاری خود را به میدان یکپارچه معطوف می‌کنید، وقتی به سرچشمه نزدیک‌تر شده و در آن عمیق‌تر غوطه‌ور می‌شوید، میزان بیشتری از آن را تجربه می‌کنید. طی کردن این راه سبب ایجاد مسیر عصبی مستقیمی بین مغز متفکر و سیستم عصبی خودمختار می‌شود. حال هر بار که عمیق‌تر می‌شوید، وقتی امواج مغزی خود را کند می‌کنید، در واقع دارید اتوبان عصبی‌ای می‌سازید که باندهای بیشتری دارد؛ و این مسیر عصبی پهن‌تر می‌شود، چون دارید از آن بیشتر استفاده می‌کنید. به مرور زمان این مسیر به شما امکان می‌دهد راحت‌تر در میدان ادغام شوید.

دومین اتفاقی که می‌افتد این است که چون تجربه سبب غنا یافتن مغز می‌شود، پس هر باری که با این میدان یکپارچه تعامل کرده و آن را تجربه می‌کنید، مغزتان دچار تغییر می‌شود. تجربه چنین اثری دارد؛ مدارهای مغز را اصلاح کرده و غنی‌تر می‌سازد. حال شما دارید سخت افزاری در مغزتان نصب می‌کنید تا دفعه‌ی بعد از این میدان آگاه‌تر باشد. به همین منوال، از آنجا که تجربه احساس تولید می‌کند، وقتی میدان یکپارچه را حس کنید، آن را متجلی خواهید کرد؛ بنابراین الوهیت بیشتری در شما تجلی می‌یابد.

مطابق مدل کوانتومی واقعیت، چون تمام بیماری‌ها حاصل کاهش و عدم انسجام فرکانس هستند، وقتی بدن‌تان این فرکانس بالا و منسجم را تجربه می‌کند، انرژی آن رویداد سبب بالا رفتن ارتعاش بدن و رسیدن آن به نظم و انسجام می‌شود. بارها در کارگاه‌های پیشرفته‌مان در سراسر دنیا مشاهده کرده‌ایم که وقتی بدن شرکت کنندگان در اثر مواجهه با فرکانس و اطلاعات جدید ارتقا پیدا می‌کند، تغییرات لحظه‌ای و آنی در سلامتی‌شان ایجاد می‌شود.

چون وظیفه‌ی سیستم عصبی خودمختار ایجاد توازن و سلامتی است، وقتی ما از سر راهش کنار برویم، تحلیل نکنیم، فکر نکنیم و بطور کامل تسلیم شویم، این هوش وارد عمل شده و نظم می‌آفریند. اما این بار پیامی جدیدتر و خود-سازمان‌تری از جانب میدان یکپارچه با خود دارد که فرکانس بالاتری دارد. همان انرژی منسجم سبب افزایش فرکانس ماده می‌شود. درست مانند اینکه بخواهیم فرکانس رادیو را از یک ایستگاه رادیویی بی‌کیفیت به ایستگاه دیگری تغییر دهیم که فرکانس و سیگنال واضح‌تری دارد. بدن سیگنال منسجم‌تری دریافت می‌کند.

وقتی چنین شد شما عشق سرشار، لذت ژرف وجود، احساس والای آزادی، شعف توصیف ناپذیر، شکوه زندگی، سطح بالایی از شکرگزاری و احساس فروتنانه‌ی قدرت حقیقی را حس خواهید کرد. در آن لحظه، انرژی میدان یکپارچه – به شکل احساس – بدن شما را از نو نسبت به آگاهی جدید و ذهنیت نو شرطی می‌کند. در یک چشم به هم زدن، احساسات متعالی به ژن‌های جدید سیگنال‌های جدیدی داده و بدن شما را تغییر می‌دهد و از گذشته‌ی زیستی‌تان خارجش می‌کند.

سومین چیزی که در حین نزدیک‌تر شدن به میدان یکپارچه رخ می‌دهد این است که شما دانش و اطلاعات را به شیوه‌ای متفاوت شنیده و تجربه می‌کنید. دلیل این امر این است که شما مدارهای مغزتان را تغییر داده‌اید و دیگر آن شخص سابق نیستید. شما در سطح کاملاً جدیدی با حقایق روبرو می‌شوید و چیزهایی که فکر می‌کردید می‌دانید برایتان به مواجهه‌های کاملاً جدید تبدیل می‌شوند. تجربه‌ی درونی شما درک‌تان را از اتفاقات دنیای بیرون تغییر داده است. به عبارت دیگر شما بیدار شده‌اید.

وقتی میدان یکپارچه را تجربه، احساس و درک کردید – وقتی مدارهای مغزتان را تغییر داد – این میدان به شما اجازه می‌دهد واقعیت را به شیوه‌های جدیدی تجربه و درک کنید. در واقع شما طیفی از زندگی را خواهید دید که پیش از آن مغزتان مدارهای کافی برای درکش را در اختیار نداشت. دفعه‌ی بعدی که مغزتان آن شبکه‌ها را فعال می‌کند، شما سخت افزار لازم برای تجربه‌ی واقعیت بیشتر را بصورت آماده در اختیار خواهید داشت. حال شما دارید واقعیت بیشتری را تجربه می‌کنید، بیش از هر آنچه تا کنون وجود داشته است؛ واقعیتی که قبلاً مدارهای لازم برای درک آن را نداشتید.

اگر بصورت مداوم مسیر رسیدن به سرچشمه را طی کنید (دوباره به شکل ۱۱,۱۱ بنگرید) و به آن وصل شوید، و اگر واقعا با آن تعامل کنید، بیشتر مانند آن رفتار خواهید کرد. ماهیت آن می‌شود ماهیت شما؛ و حالا عشق سرشارتر از هوش در طریق شما تجلی پیدا می‌کند. کیفیات ذاتی این

عشق چیستند؟ شما صبوری، بخشندگی، حضور قلب، هشیاری، اراده، سخاوت، بی‌خودی[۱۲۷]، عشق و ذهن‌آگاهی[۱۲۸] بیشتری را تجربه خواهید کرد. خواهید دید که آنچه به دنبالش بودید، اکنون به دنبال شماست. شما به آن تبدیل می‌شوید و آن به شما تبدیل می‌شود.

پس کاری که باید بکنید این است:

- **اجازه دهید آگاهی شما در آگاهی بزرگ‌تر ادغام شود؛**
- **عمیق‌تر تسلیم عشق سرشار از هوش شوید؛**
- **به ناشناخته اطمینان کنید؛**
- **بصورت آگاهانه ابعادی از خود محدود را تسلیم کنید تا به خود بزرگ‌تر بپیوندید؛**
- **خود را در هیچ گم کنید تا همه چیز شوید؛**
- **در دریای ژرف و لایتناهی انرژی منسجم بیارامید؛**
- **عمیق‌تر و عمیق‌تر در یگانگی قدم بگذارید؛**
- **مدام کنترل را رها کنید؛**
- **درجات بالاتر و بالاتری از کمال را حس کنید و در آخر؛**

[127] selfless
[128] mindful

- **به مثابه یک آگاهی لحظه به لحظه از میدان یکپارچه‌ی پیرامون‌تان آگاه شوید، به آن توجه کنید، آن را تجربه کنید، در حضور آن باشید و آن را احساس کنید – بدون اینکه هشیاری خود را به واقعیت سه بعدی برگردانید.**

اگر این کار را به درستی انجام دهید، از هیچ یک از حواس‌تان استفاده نخواهید کرد، چون شما در ورای حواس‌تان هستید. شما هشیاری محض هستید.

مراقبه‌ی مکان-زمان، زمان-مکان

ابتدا هشیاری خود را به قلب‌تان معطوف کنید و وقتی هشیاری‌تان را روی فضایی که قلب‌تان در فضا اشغال می‌کند، قفل کردید، از تنفس خود هشیار شوید. گویی نفس‌تان به درون قلب فرو می‌رود و از آن خارج می‌شود و در عین حال نفس‌های خود را عمیق‌تر و راحت‌تر کنید. همانطور که توجه‌تان به قلب‌تان معطوف است، یک احساس متعالی را فرا بخوانید مانند شکرگزاری و این احساس را مدتی حفظ کنید و در عین حال به تنفس‌تان هم توجه کنید. انرژی را به بیرون بدن‌تان در فضا ساطع کنید.

سپس با استفاده از هر آهنگی که شما را ترغیب کند (مانند آهنگی که در مراقبه‌ی فصل ۵ استفاده کردید)، مراقبه را انجام دهید تا ذهن را از بدن بیرون بکشید. تمام انرژی‌ای را که در بدن‌تان به

صورت احساسات بقامحور ذخیره شده‌اند، بگیرید و آن را به شکل احساسات متعالی آزاد کنید طوری که شدت آن بیشتر از بدن در مقام ذهن باشد.

۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ی دیگر را صرف گوش داده به یک یا دو آهنگ (بی‌کلام) کنید تا وارد خلسه شوید. حالا به آگاهی محض تبدیل شوید، به هیچ کس، هیچ تن، هیچ چیز، هیچ جا در هیچ زمانی تبدیل شوید و به مثابه هشیاری در این میدان یکپارچه قدم بگذارید.

حالا وقت آن است که به آگاهی همه کس، همه‌ی بدن‌ها، همه چیز و همه جا در همه‌ی زمان‌ها متصل شوید و با آگاهی بزرگ‌تر در این میدان یکپارچه به وحدت برسید. تنها کاری که باید بکنید این است که از این میدان هشیار شوید، به آن توجه کنید، در حضورش بمانید و هر لحظه آن را حس کنید. کمال و یگانگی بیشتر و بیشتری را حس خواهید کرد و این امر در وضعیت زیستی بدن بازتاب خواهد یافت؛ چون بدن دارد انرژی منسجمی را تجربه می‌کند که در درون شما جریان یافته است و شما میدان انرژی خود را ایجاد کرده‌اید. این حالت را به مدت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه حفظ کنید و بیشتر و عمیق‌تر تسلیم آن شوید. وقتی کارتان تمام شد، هشیاری خود را به بدن جدید، محیط جدید و زمان کاملاً جدیدی برگردانید.

فصل ۱۲: غده‌ی پینه‌آل

همانطور که می‌دانید، وقتی ما به مثابه آگاهی از دنیای حواس و این واقعیت سه بعدی گذر کنیم، می‌توانیم وارد فرکانس‌هایی شویم که اطلاعات خاصی را با خود حمل می‌کنند که فراتر از ارتعاش ماده و سرعت نور است. وقتی چنین شد، مغز شدت‌های فوق العاده بالایی از انرژی را پردازش می‌کند. ما این پدیده را در اسکن‌های مغزی شرکت کنندگان در کارگاه‌های پیشرفته‌مان بارها و بارها دیده و اندازه گیری کرده‌ایم. همچنین آموختید که وقتی انرژی مغز افزایش پیدا کند، همواره آگاهی و هشیاری نیز افزایش خواهد یافت – و برعکس. در واقع نمی‌توان بطور قطع گفت که آیا این انرژی است یا سطح آگاهی که منجر به پدید آمدن این اندازه‌های خارق العاده می‌شود. البته به نظر من نمی‌توان این دو را از هم جدا کرد، چون نمی‌توانید بدون تغییر در آگاهی، انرژی را تغییر دهید و یا بدون تغییر در اطلاعات، فرکانس را تغییر دهید.

وقتی به سطوح ژرف‌تری از میدان یکپارچه وصل شدید، انرژی بیشتری که اطلاعات خاصی را در قالب افکار و تصاویر با خود حمل می‌کند، سبب فعال شدن مغز می‌شود. سپس مغز این رویداد درونی عمیق را ثبت و ضبط می‌کند و در نظر شخصی که چنین تجربه‌ای را از سر می‌گذراند، هر آنچه در درون ذهن رخ می‌دهد، واقعی‌تر از تمام رویدادهای بیرونی گذشته جلوه می‌کند. در آن لحظه، افزایش انرژی در قالب نوعی احساس بسیار قدرتمند و عمیق تمام توجه ذهن را به خود جلب می‌کند. این همان لحظه‌ای است که مغز و بدن از نظر زیستی ارتقا پیدا می‌کنند.

اگر انسان می‌تواند روی صندلی بنشیند، چشمان خود را ببندد، مراقبه کند و بدون استفاده از حواسش تجربه‌ی حسی فوق العاده‌ای را از سر بگذراند، آنگاه باید این پرسش در ذهن ما شکل بگیرد که چه *چیزی در مغز رخ می‌دهد که این اثر ماوراء طبیعی را ایجاد می‌کند؟* برای شخص تجربه کننده که ساکن و بی‌حرکت سر جایش نشسته است، این تجربه واقعی‌تر از تمام تجربه‌هایی است که تا کنون (با توسل به حواس خود) از سر گذرانده است. این امر مستلزم کند و کاو بیشتر است: *چطور می‌توان بدون حواس تجربه‌ی حسی تشدید شده‌ای داشت؟ کدام یک از کارکردهای خاص مغز و بدن هستند که می‌توانند تعاملات ما با میدان کوانتومی را به صورت تجربه‌های درونی ژرف ترجمه کنند؟*

به عبارت دیگر، اگر ما می‌توانیم به میدان منسجم‌تری از اطلاعات وصل شویم و از این طریق رویدادهای درونی تحریک کننده‌ای را تجربه کنیم، آنگاه این رویدادهای ماوراء طبیعی باید توجیه عصبی، شیمیایی و زیستی داشته باشند. کدام سیستم‌ها، اندام‌ها، غدد، بافت‌ها، مواد شیمیایی، انتقال دهنده‌های عصبی و سلول‌ها هستند که مقدمه‌ی بروز چنین تجربه‌های عمیقی را فراهم می‌کنند؟ آیا ممکن است ما اجزای فیزیولوژیکی نهفته‌ای داشته باشیم که در انتظار فعال شدن باشند؟

در این فصل برای ایجاد چارچوب اطلاعاتی، از چهار حالت آگاهی استفاده می‌کنیم. حالت اول بیداری است و طی آن شما هشیار و آگاه هستید. حالت دوم خواب است که طی آن شما ناآگاهید و بدن‌تان در حال ترمیم و بازسازی است. حالت بعدی رویاپردازی است که نوعی حالت تغییریافته‌ی آگاهی است و در آن بدن بی‌حرکت است اما ذهن مشغول تصویرسازی و نمادپردازی

درونی است. و دست آخر، لحظات متعالی[۱۲۹] آگاهی هستند که فراتر از درک ما از واقعیت قرار می‌گیرند. به نظر می‌رسد که این رویدادهای متعالی ما و طرز نگاه‌مان جهان را برای همیشه دستخوش تغییر کنند. می‌خواهم درک خود از وضعیت زیست شناسی، شیمی و عصب شناسی این تجربه‌های متعالی را با شما در میان بگذارم. ابتدا بگذارید از مولکول ملاتونین شروع کنیم؛ مولکولی که تمام این قضا زیر سر آن است.

ملاتونین: انتقال دهنده‌ی عصبی رویاپردازی

وقتی سر صبح بیدار می‌شوید و به جهان حواس بر می‌گردید، درست وقتی نور از راه عنبیه به چشمتان وارد شد، گیرنده‌های بینایی به بخشی از مغز تحت عنوان هسته‌ی سوپراکیاسماتیک[۱۳۰] پیام می‌دهند. سپس این هسته به غده‌ی پینه‌آل پیام می‌دهد و این غده به نوبه‌ی خود سروتونین[۱۳۱]، یعنی انتقال دهنده‌ی عصبی روز را تولید می‌کند.

همانطور که قطعا یادتان هست، انتقال دهنده‌های عصبی پیک‌های شیمیایی هستند که اطلاعات را بین سلول‌های عصبی انتقال می‌دهند. سروتونین به بدن شما می‌گوید که وقت بیداری و آغاز روز است. وقتی شما دارید اطلاعات حواس مختلف را با هم ترکیب می‌کنید و بین دنیای درون و بیرون‌تان معنا می‌آفرینید، سروتونین امواج مغزی‌تان را از دلتا به تتا و سپس به آلفا و در نهایت به بتا می‌رساند و باعث می‌شود شما بار دیگر به یاد بیاورید که در بدنی فیزیکی در مکان و زمان

---

129 transcendental
130 Suprachiasmatic nucleus
131 serotonin

قرار دارید. به این ترتیب، وقتی مغز در حالت بتا قرار داشته باشد، شما بیشتر توجه خود را به محیط بیرون، بدن و زمان معطوف می‌کنید و این طبیعی است.

وقتی شب فرا رسید و هوا تاریک شد، فرایند مشابهی در جهت عکس رخ می‌دهد. فقدان نور پیامی را از همان مسیر سابق به غده‌ی پینه‌آل می‌رساند، اما این بار غده‌ی پینه‌آل بجای تولید سروتونین، ملاتونین می‌سازد یعنی انتقال دهنده‌ی عصبی شب. تولید و آزادسازی ملاتونین سبب کاهش سرعت امواج مغزی از بتا به آلفا، خواب آلود شدن، خستگی و کاهش تمایل به فکر و تحلیل می‌شود. وقتی امواج مغزی‌تان به آلفا رسید، شما علاقمند می‌شوید که توجه‌تان را بجای دنیای بیرون، به دنیای درون معطوف کنید. در نتیجه وقتی بدن‌تان به خواب رفت و وارد حالت کاتاتونیک[۱۳۲] شد، امواج مغزی‌تان از آلفا به تتا به دلتا می‌رسد و دوره‌هایی از رویاپردازی و خواب عمیق و بازسازنده را ایجاد می‌کند.

چون ما بر اساس ریتم محیط بیرونی‌مان زندگی می‌کنیم و از الگوی ۲۴ ساعته‌ی بیداری و خواب پیروی می‌کنیم (البته این الگو بسته به محل زندگی شما می‌تواند متغیر باشد)، مغزمان بصورت خودکار یاد می‌گیرد که این مواد شیمیایی را در ساعات خاصی از صبح و شب تولید کند. به این مسئله می‌گویند ریتم شبانه روزی. بیشتر ما می‌دانیم که وقتی از این ریتم عصبی خارج شویم، بدن‌مان به هم می‌ریزد، مانند وقتی که به جای دیگری از دنیا سفر کنیم که در آن طلوع و غروب

---

132 Catatonic

به حالت کرختی و بی‌حرکتی بدن اطلاق می‌شود. (م)

آفتاب چند ساعت با منطقه‌ی خودمان فرق داشته باشد. کار بدن مختل می‌شود و برای عادت کردن به این وضعیت جدید، کمی زمان لازم است. وقتی بدن از ریتم شبانه روزی طبیعی خود خارج شود، معمولا برای اینکه بتواند خود را با ریتم طلوع و غروب محیط جدید وفق دهد، به چند روز زمان نیاز دارد. تمام این‌ها بخاطر تولید مواد شیمیایی در اثر تعامل ما با دنیای سه بعدی بیرون ایجاد می‌شود – تعاملی که از واکنش چشمان ما به خورشید و فرکانس نور مرئی آغاز می‌گردد.

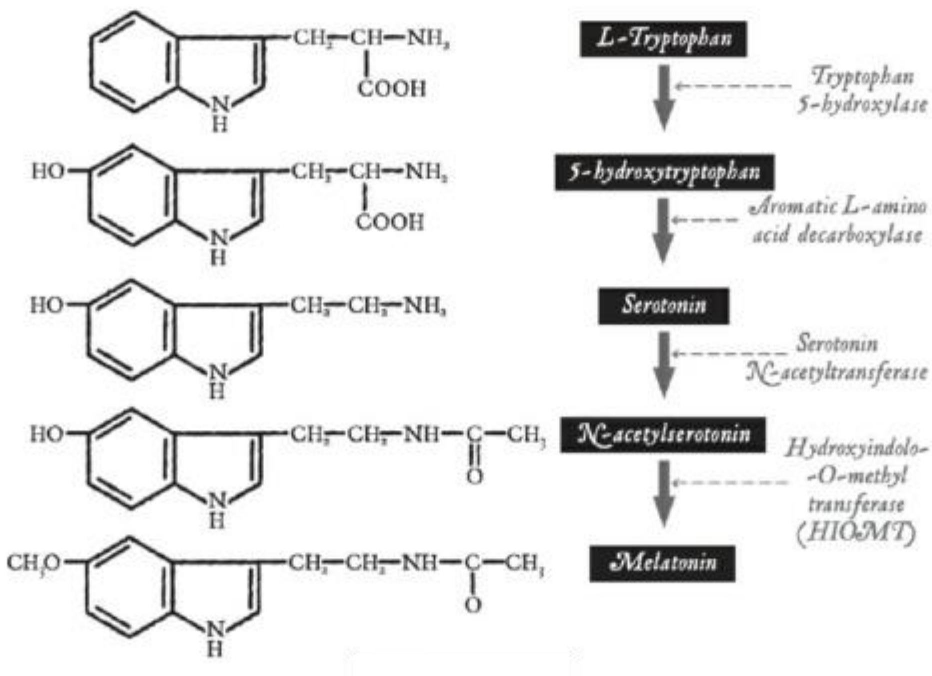
ملاتونین سبب القای حرکت سریع چشم‌ها (REM) در حین خواب می‌شود؛ در این مرحله از چرخه‌ی شبانه روزی است که رویاپردازی رخ می‌دهد. با ساکت شدن همهمه و صداهای درون سر و فرا رسیدن خواب و مرحله‌ی دیدن رویا، مغز در درون خود تصاویر، عکس‌ها و نمادهایی را می‌بیند. اما پیش از اینکه به اهمیت ملاتونین بپردازیم، بگذارید نگاه دقیق‌تری به ساختار مولکولی این انتقال دهنده بیندازیم.

فرایند تولید ملاتونین از آمینو اسیدی ضروری بنام L-تریپتوفان شروع می‌شود که ماده‌ی خام تولید سروتونین و ملاتونین است. این ماده برای تبدیل شدن به ملاتونین باید یک سری تغییرات شیمیایی را از سر بگذراند که تحت عنوان متیلاسیون شناخته می‌شود. متیلاسیون فرایند گرفتن یک کربن و سه هیدروژن (یعنی یک گروه متیل) است. گروه متیل کارکردهای حیاتی زیادی در بدن ما دارد و در فرایند تفکر، ترمیم دی ان ای، خاموش و روشن کردن ژن‌ها، مبارزه با عفونت و غیره کاربرد دارد. در اینجا ما فقط با کاربرد آن در تولید ملاتونین کار داریم.

در شکل ۱۲,۱ عمل متیلاسیون را می‌بینیم. گروه متیل از مواد بسیار پایداری تشکیل شده است و در نتیجه ساختار اساسی پنج یا شش حلقه‌ای در این واکنش‌های شیمیایی پایدار می‌ماند. اما با اضافه شدن گروه‌های مولکولی مختلف، ویژگی‌ها و خصوصیات مولکول تغییر پیدا می‌کند.

غده‌ی پینه‌آل L-تریپتوفان را به ۵-هیدروکسی تریپتوفان (5-HTP) تبدیل می‌کند که آن نیز بعداً به سروتونین تبدیل می‌شود. سروتونین در مقایسه با 5-HTP مولکول پایدارتری است و می‌تواند در مغز باقی مانده و کاربردهای مفیدتری داشته باشد که به آن‌ها خواهیم پرداخت. غده‌ی پینه‌آل طی یک واکنش شیمیایی دیگر سروتونین را به N-استیل سروتونین تبدیل کرده و سپس طی واکنش دیگری آن را به ملاتونین تبدیل می‌کند. تمام این وقایع در غده‌ی پینه‌آل رخ می‌دهد. در طول ۲۴ ساعت شبانه روز، تولید ملاتونین بین ساعات ۱ تا ۴ بامداد در بالاترین حد خود قرار دارد. این نکته را در ذهن داشته باشید.

فرایند متیلاسیون سروتونین و ملاتونین



شکل ۱۲,۱

فرایند متیلاسیون آمینو اسید L-تریپتوفان و تبدیل آن به سروتونین و ملاتونین.

می‌دانیم که بین هورمون‌های فوق کلیه و ملاتونین رابطه‌ی عکس وجود دارد. وقتی سطح کورتیزول که از هورمون‌های فوق کلیه است بالا می‌رود، ملاتونین کاهش می‌یابد. به همین دلیل است که وقتی استرس داریم خوابمان نمی‌برد. این هورمون در زمان‌های قدیم نوعی ساز و کار ایمنی زیستی به شمار می‌رفته است. برای مثال اگر در سر راه چشمه چند شکارچی شما را دنبال می‌کردند و شما حیوانات درنده‌ای را در قلمروی خود مشاهده می‌کردید، بدن‌تان با هوش ذاتی‌اش تلاش می‌کرد نگذارد شما طعمه‌ی این حیوانات شوید. در این حالت‌ها، خواب و تجدید قوا اهمیت کمتری

نسبت به مسئله‌ی بقا دارند. خلاصه اینکه آن زمان بجای خوابیدن و روبرو شدن با خطر مرگ بهتر بود تمام شب بیدار مانده و جان خود را حفظ می‌کردید.

اگر بدن در این طرح از هشیاری بخواهد استراحت کند هرگز به آن خواب نشاط بخش و بازسازنده‌ای که نیاز دارد نخواهد رسید، چون مواد شیمیایی مرتبط با بقا مانند کورتیزول ژن‌های بقا را روشن کرده‌اند. اگر عامل استرس‌زا دیگر ببر دندان خنجری نباشد، بلکه رابطه‌ی نه چندان خوب‌تان با همسر سابق‌تان باشد که هر روز هم مجبورید ببینیدش، آنگاه این استرس مزمن باعث می‌شود سیستم بقا فعال بماند. حالا این امکان امنیتی دیگر مفید نیست، بلکه مضر است. این نوع استرس مزمن سطوح معمول ملاتونین (و حتی سروتونین) را تغییر داده و هومئوستازی(تعادل) بدن را به هم می‌زند.

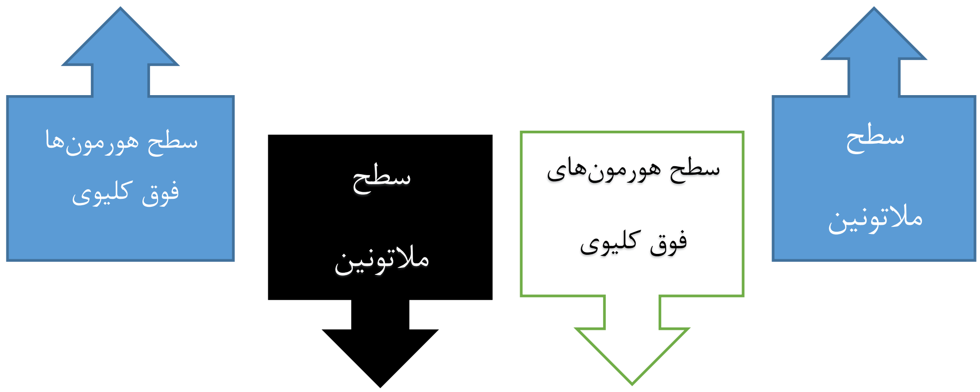
اما اگر بتوانید سطح کورتیزول را کاهش دهید، سطح ملاتونین افزایش خواهد یافت. به بیان دیگر، وقتی با غلبه بر اعتیاد عاطفی‌تان به این مواد شیمیایی، واکنش استرس را مهار کنید، بدن‌تان می‌تواند بجای اینکه مدام درگیر حالت‌های اورژانسی خیالی باشد، به پروژه‌های بلندمدت‌تان بپردازد.

برای مرور رابطه‌ی بین ملاتونین و کورتیزول به شکل ۱۲,۲ رجوع کنید.

رابطه‌ی عکس

بین هورمون‌های فوق کلیه

و ملاتونین



شکل ۱۲,۲

با بالا رفتن هورمون‌های استرس، سطح ملاتونین پایین می‌آید. با پایین آمدن سطح هورمون‌های استرس، سطح ملاتونین بالا می‌رود.

حقایق علمی راجع به ملاتونین

- **جلوگیری از ترشح اضافی کورتیزول در واکنش به استرس**
- **بهبود متابولیسم کربوهیدرات‌ها**
- **کاهش سطح تری گلیسریدها**
- **جلوگیری از تصلب شرایین (سفت شدن عروق)**
- **افزایش واکنش ایمنی (سلولی و متابولیک)**
- **کاهش رشد برخی تومورها**
- **افزایش طول عمر موش‌های آزمایشگاهی تا ۲۵ درصد**
- **فعال کردن محافظت عصبی در مغز**
- **افزایش خواب** REM **(خواب عمیق)**
- **تحریک پاکسازی رادیکال‌های آزاد (ضد پیری، آنتی‌اکسیدان)**
- **افزایش ترمیم و همانندسازی دی ان ای**

شکل ۱۲,۳

برخی از فواید ملاتونین.

ملاتونین کاربردهای جالب زیادی دارد. برای مثال ثابت شده است که ملاتونین سبب بهبود متابولیسم کربوهیدرات‌ها می‌شود. این مسئله از این جهت حائز اهمیت است که بدن برخی افراد

در واکنش به استرس کربوهیدرات‌ها را به چربی تبدیل و ذخیره می‌کند – چربی چیزی نیست جز ذخیره‌ی انرژی. دلیل این کار بدن برخی ژن‌های ابتدایی است که به بدن پیام می‌دهند انرژی را برای زمان قحطی ذخیره کند. همچنین گفته می‌شود که ملاتونین در درمان افسردگی هم کاربرد دارد. ملاتونین سبب افزایش سطح DHEA یا هورمون ضدپیری می‌شود. در شکل ۱۲٫۳ برخی دیگر از فواید ملاتونین را مشاهده می‌کنید.

حال بیایید درک‌مان را از تمام اطلاعاتی که تا کنون در کتاب خوانده‌ایم، گسترش دهیم.

فعال کردن غده‌ی پینه‌آل

من سال‌ها از عمر خود را صرف بررسی غده‌ی پینه‌آل کرده و با محققینی که راجع به متابولیت‌ها و بافت این غده تحقیق می‌کنند، حرف زده‌ام. تلاش من بر این بود که یافته‌های خودم را به برخی اسرار باستانی ربط دهم. یکی از این پژوهش‌ها بطور خاص نظر من را به خود جلب کرد:

غده‌ی پینه‌آل نوعی مبدل نورواندوکرین[۱۳۳] است که ملاتونین را ترشح می‌کند؛ ملاتونین مسئول تنظیم ریتم‌های فیزیولوژیک شبانه روزی است. اخیراً نوعی فرایند معدنی سازی زیستی[۱۳۴] در غده‌ی پینه‌آل انسان بررسی شده است که طی آن بلورهای کوچکی به طول کمتر از ۲۰ میکرون تشکیل

---

[133] neuroendocrine
[134] Bio-mineralization

می‌شود. این بلورها به لطف ساختار و ویژگی‌های پیزوالکتریکی[۱۳۵] خود مسئول ساز و کار تبدیل[۱۳۶] الکترومکانیکی زیستی در غده‌ی پینه‌آل هستند.

درک این متن کمی سخت است، اما بیایید آن را به دو نکته‌ی معنادار و مهم تجزیه کنیم. کلمات کلیدی در این متن *ویژگی‌های پیزوالکتریکی* و *مبدل* هستند.

اثر پیزوالکتریک زمانی رخ می‌دهد که به برخی مواد خاص فشار اعمال کنیم و این تنش مکانیکی به بار الکتریکی تبدیل شود. به بیان ساده، غده‌ی پینه‌آل حاوی بلورهای کلسیت[۱۳۷] است که از کلسیم، کربن و اکسیژن تشکیل شده‌اند و به لطف ساختارشان این اثر را از خود نشان می‌دهند. غده‌ی پینه‌آل درست مانند یک آنتن می‌تواند از نظر الکتریکی فعال شود و میدان‌های الکترومغناطیسی تولید کند. این نکته‌ی شماره‌ی یک. علاوه بر این، درست همانطور که آنتن فرکانس یا ریتم برابری با فرکانس سیگنال ورودی تولید می‌کند، غده‌ی پینه‌آل نیز می‌تواند اطلاعات موجود در میدان‌های الکترومغناطیسی نامرئی را دریافت کند. از آنجا که تمام فرکانس‌ها حامل اطلاعات‌اند، وقتی آنتن به سیگنال دقیق میدان الکترومغناطیسی متصل شود، باید راهی باشد که بتوان این سیگنال را به پیامی معنادار تبدیل کرد. کار مبدل دقیقاً همین است – و این نکته‌ی دوم است.

[135] piezoelectric
[136] transduction
[137] calcite

مبدل چیزی است که سیگنال را از یک صورت انرژی به صورت دیگری تبدیل می‌کند. لحظه‌ای به اطراف خود نگاه کنید. فضایی که در آن نشسته‌اید پر است از امواج تلویزیونی، رادیویی و امواج وایفای که همگی طیف‌های فرکانسی مختلف انرژی الکترومغناطیسی نامرئی هستند. (نمی‌توانید هیچ یک از این سیگنال‌ها را با چشمان خود ببینید، اما با این حال این امواج وجود دارند.) برای مثال آنتن تلویزیون سیگنال‌های تلویزیونی را برای تلویزیون شما دریافت کرده و سپس این سیگنال‌ها به تصویری روی صفحه‌ی تلویزیون تبدیل می‌شوند. وقتی رادیوی خود را روی موجی از ایستگاه FM تنظیم می‌کنید، در عمل دارید آنتن خود را روی فرکانس الکترومغناطیسی خاصی تنظیم می‌کنید. سپس اطلاعات موجود در این طیف فرکانسی به یک سیگنال منسجم تبدیل می‌شود که همان موسیقی است که از رادیوی شما پخش می‌شود.

تحقیقی که به آن اشاره کردم می‌گوید غده‌ی پینه‌آل یک مبدل نورواندوکرین است و می‌تواند سیگنال‌های درون مغز را دریافت و تبدیل کند. وقتی غده‌ی پینه‌آل در مقام مبدل ظاهر می‌شود، می‌تواند فرکانس‌های بالاتر از واقعیت مکان زمان سه بعدی ما را دریافت کند.

وقتی غده‌ی پینه‌آل فعال شد، می‌تواند روی ابعاد بالاتری از این مکان و زمان تنظیم شود — ابعادی که در فصل قبل دیدیم قلمروی زمان-مکان نام دارند. و درست مانند تلویزیون، غده‌ی پینه‌آل می‌تواند اطلاعات سوار بر آن فرکانس‌ها را در ذهن ما به تصاویر شفاف و تجربیات متعالی، فراواقعی

و واضح تبدیل کند، از جمله همان ویژن‌های چند-حسی[۱۳۸] عمیقی که در زبان ما نمی‌گنجد. درست مانند تماشا کردن یک فیلم IMAX چند بعدی.

در اینجا شاید با خود بگویید *حالا که این غده‌ی کوچک درون سر من قرار دارد، چطور می‌توانم بر بلورهای درونش فشار مکانیکی وار کنم، اثر پیزوالکتریک ایجاد کنم و غده‌ی پینه‌آلم را فعال سازم تا مانند آنتن عمل کند؟ و این آنتن چطور می‌تواند فرکانس‌ها و اطلاعات فراتر از ماده و نور را دریافت کند تا بتواند این امضاهای الکترومغناطیسی را به تصاویر معناداری ترجمه کند که شبیه تجربه‌ای متعالی در ورای این واقعیت سه بعدی باشند؟*

برای فعال کردن غده‌ی پینه‌ال، چهار اتفاق مهم باید بیفتد. در اینجا به سه مورد از آن‌ها خواهم پرداخت و سپس در زمان یادگیری مراقبه مورد چهارم را هم یادتان خواهم داد.

۱. اثر پیزوالکتریک

برای درک اثر پیزوالکتریک در غده‌ی پینه‌آل باید ابتدا به بلورهای کلسیتی بپردازیم که بالاتر به آن‌ها اشاره کردیم و در شکل ۱۲,۴ هم نشان داده شده‌اند. به یاد داشته باشید که این مواد بلورهای بسیار ریزی هستند که طول آن‌ها چیزی بین ۱ تا ۲۰ میکرون است. برای اینکه اندازه را بهتر درک کنید، اندازه‌ی این بلورها بین یک صدم تا یک چهارم ضخامت موی سر انسان است. این بلورها بیشتر اوقات هشت ضلعی، شش ضلعی و لوزوَجه هستند.

---

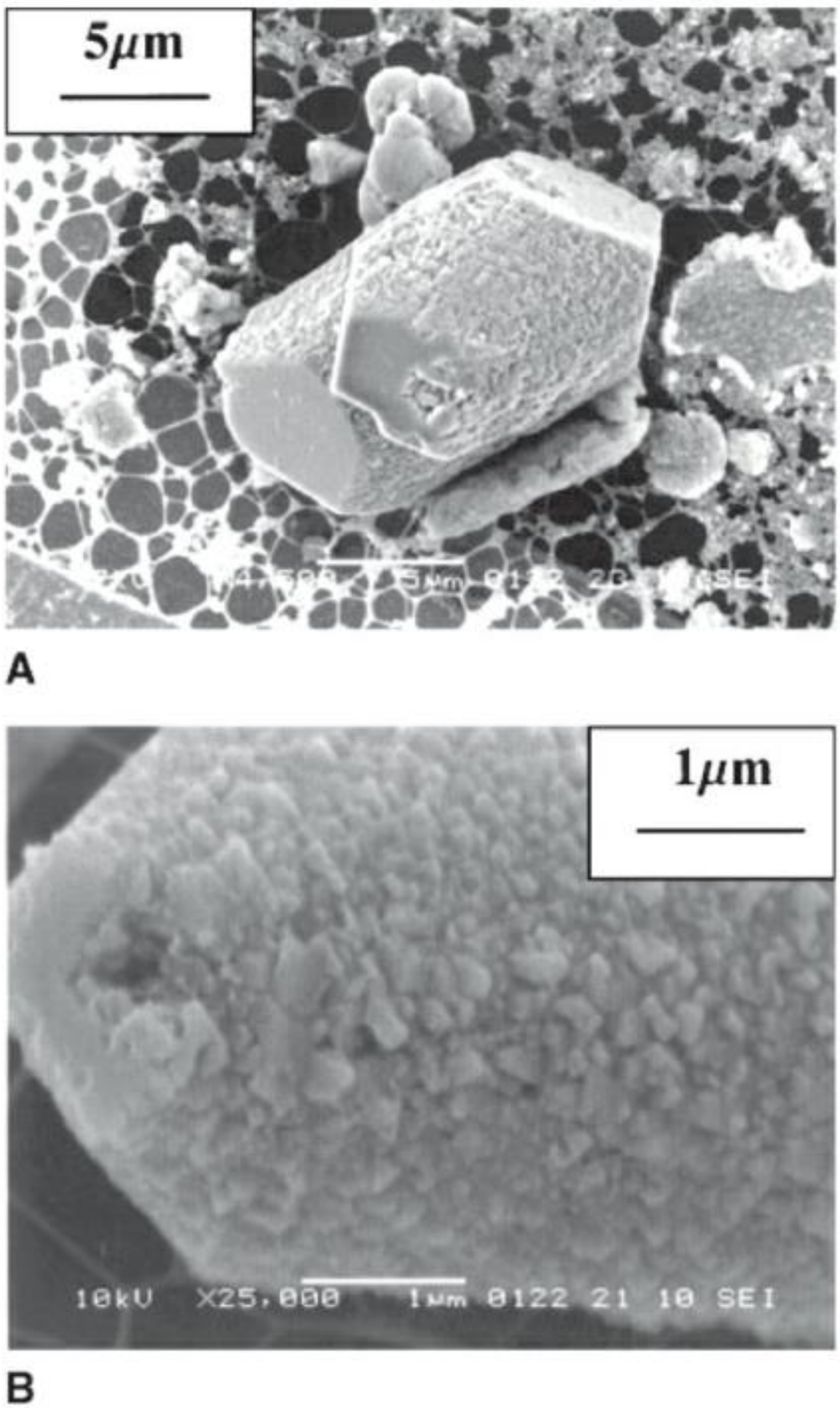
[138] multisensory

همانطور که در فصل ۵ آموختیم، هدف از تکنیک تنفسی که قبل از مراقبه‌ها استفاده می‌کنیم این است که انرژی پتانسیل (ذخیره شده به مثابه احساسات) را از سه مرکز پایینی انرژی بدن آزاد کرده و از این طریق ذهن را از بدن بیرون بکشیم. وقتی عمل دم را انجام داده و عضلات داخلی بدن را منقبض می‌کنیم، نفس‌مان را از میان‌دوراه تا بالای ستون فقرات و بالای سرمان دنبال می‌کنیم و سپس نفس‌مان را نگه داشته و این عضلات را سفت‌تر می‌کنیم، در واقع داریم فشار درون نخاعی[۱۳۹] خود را بالا می‌بریم. همانطور که پیشتر در همین کتاب گفتم، این همان فشار داخلی است که وقتی به احشای درونی خود فشار می‌آورید، ایجاد می‌شود – مثلاً وقتی نفس‌تان را حبس می‌کنید و جسم سنگینی را بلند می‌کنید.

کلمه‌ی پیزوالکتریک از ریشه‌ی یونانی piezein به معنای «فشردن یا فشار دادن» و piezo به معنای «فشار» مشتق شده است. پس اتفاقی نیست که از شما می‌خواهم نفس‌تان را حبس کنید و عضلات داخلی‌تان را فشار دهید. وقتی چنین می‌کنید، دارید مایع مغزی نخاعی را به سمت غده‌ی پینه‌آل می‌برید و بر آن تنش مکانیکی اعمال می‌کنید. این تنش مکانیکی به بار الکتریکی تبدیل می‌شود و دقیقاً همین کار است که بلورهای غده‌ی پینه‌آل را فشرده کرده و اثر پیزوالکتریک را ایجاد می‌کند: بلورهای غده‌ی پینه‌آل در واکنش به تنشی که شما به آن‌ها وارد می‌کنید، بار الکتریکی ایجاد می‌کنند.

---

139 Intrathecal



شکل ۱۲,۴

تصویری از یک بلور کلسیت در غده‌ی پینه‌آل.

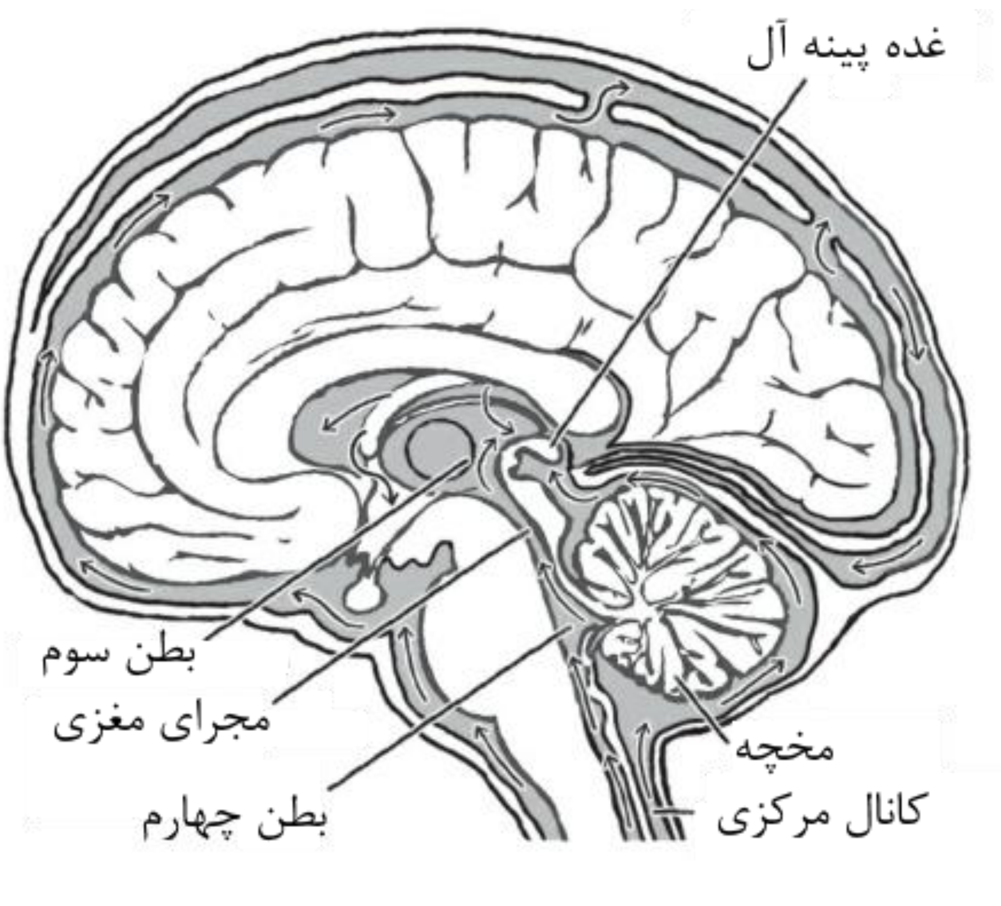
یکی از ویژگی‌های منحصر بفرد اثر پیزوالکتریک این است که برگشت پذیر است، یعنی موادی که خاصیت پیزوالکتریک مستقیم دارند (همان بلورها) اثر پیزوالکتریک معکوس را نیز از خود نشان می‌دهند. وقتی بلورهای داخل این غده فشرده شده و بار الکتریکی ایجاد کردند، میدان الکترومغناطیسی ساطع شده از غده‌ی پینه‌آل باعث می‌شود بلورهای درونش با افزایش میدان منبسط شوند. وقتی بلورهای تولید کننده‌ی میدان الکترومغناطیسی به آستانه‌ی خود رسیدند و دیگر نتوانستند بیش از آن منبسط شوند، آنگاه منقبض می‌شوند و جهت میدان الکترومغناطیسی برعکس شده و به درون و به سمت غده‌ی پینه‌آل جریان می‌یابد. وقتی میدان الکترومغناطیسی به بلورهای غده‌ی پینه‌آل رسید، دوباره فشرده‌شان می‌کند و میدان الکترومغناطیسی دیگری ایجاد می‌کند. این چرخه‌ی انبساط و تغییر جهت میدان سبب ایجاد یک میدان الکترومغناطیسی ضربان‌دار و مداوم می‌شود.

حالا نگاه دقیقی به شکل ۱۲,۵ بیندازید. در مورد حرکت مایع مغزی نخاعی در حین تنفس در فصل ۵ سخن گفتیم، حال بیایید این آموزه را ادامه دهیم. وقتی این مایع وارد مغز شد، از طریق کانال مغزی بالا می‌رود و از فضای بین ستون فقرات و نخاع عبور می‌کند. سپس در دو جهت جریان می‌یابد. جهت اول به سمت بطن چهارم و سپس بطن سوم است. وقتی مایع مغزی نخاعی از بطن چهارم به بطن سوم می‌رود، از مسیر یا کانال باریکی رد می‌شود و درست در عقب بطن سوم غده‌ی کوچکی بنام غده‌ی پینه‌آل قرار دارد. غده‌ای که به اندازه‌ی یک دانه‌ی برنج است. مسیر دوم به

سمت عقب مخچه و به سمت دیگر غده‌ی پینه‌آل است – یعنی کل غده توسط مایع تحت فشار محاصره می‌شود.

با افزایش فشار درون نخاعی حجم بیشتری از مایع به درون بطن سوم و نیز قشای اطراف مخچه وارد می‌شود. پس وقتی نفس‌تان را حبس می‌کنید و خود را سفت می‌کنید، این حجم اضافی از مایع فشاری را از هر دو طرف بر بلورها وارد کرده و باعث می‌شود فشرده شوند و اثر پیزوالکتریک را ایجاد کنند. این اولین رویدادی است که برای فعال شدن غده‌ی پینه‌آل باید رخ دهد.

بطن‌های مغزی



شکل ۱۲,۵

وقتی از طریق بینی عمل دم را انجام می‌دهیم و در عین حال عضلات داخلی‌مان را سفت می‌کنیم، سرعت جریان مایع مغزی نخاعی را به سمت مغز افزایش می‌دهیم. وقتی حرکت انرژی به بالای سرمان را دنبال می‌کنیم و سپس نفس خود را حبس کرده و فشار می‌دهیم، فشار درون نخاعی را افزایش می‌دهیم. این افزایش فشار باعث می‌شود مایع مغزی نخاعی از طریق مجرای کوچکی از بطن چهارم به سمت بطن سوم جریان یابد (جهت پیکان‌ها). در عین حال، مایعی که در اطراف مغز در گردش است (جهت فلش‌ها) سبب فشرده شدن بلورهای غده‌ی پینه‌آل می‌شود. تنش مکانیکی وارد شده باعث تولید بار الکتریکی در غده‌ی پینه‌آل می‌شود و اثر پیزوالکتریک را به ارمغان می‌آورد.

پس عجیب نیست که از شما می‌خواهم نفس خود را حبس کنید و عضلات‌تان را سفت نمایید – و تعجبی ندارد که اصرار دارم این فرایند را مدام تکرار کنید. اگر این حبس نفس و سفت کردن عضلات را مدام انجام دهید، با هر چرخه‌ی تنفسی که انجام می‌دهید، ویژگی‌های پیزوالکتریک غده‌ی پینه‌ال را فعال می‌کنید. هرچه بیشتر این کار را انجام دهید، سرعت چرخه‌های انبساط و انقباض میدان الکترومغناطیسی را در ثانیه بیشتر می‌کنید و در نتیجه ضربان‌های میدان سریع‌تر می‌شود. حال غده‌ی پینه‌آل به یک آنتن ضربان‌دار تبدیل شده است و می‌تواند فرکانس‌های الکترومغناطیسی سریع‌تر و ظریف‌تر را دریافت کند.

۲. غده‌ی پینه‌آل متابولیت‌هایش را آزاد می‌کند

مایع مغزی نخاعی در یک سیستم بسته به نام سیستم بطنی حرکت می‌کند (شکل ۱۲٫۵). سیستم بطنی حرکت این مایع را از پایین نخاع به بالای ستون فقرات، به درون چهار بطن مغز و سپس دوباره به پایین ساکروم (قاعده‌ی ستون فقرات) تسهیل می‌کند. وقتی عمل دم را انجام داده و نفس‌تان را تا بالای سر دنبال می‌کنید و سپس نفس را حبس کرده و خود را سفت می‌کنید، سرعت مایع مغزی نخاعی افزایش پیدا می‌کند.

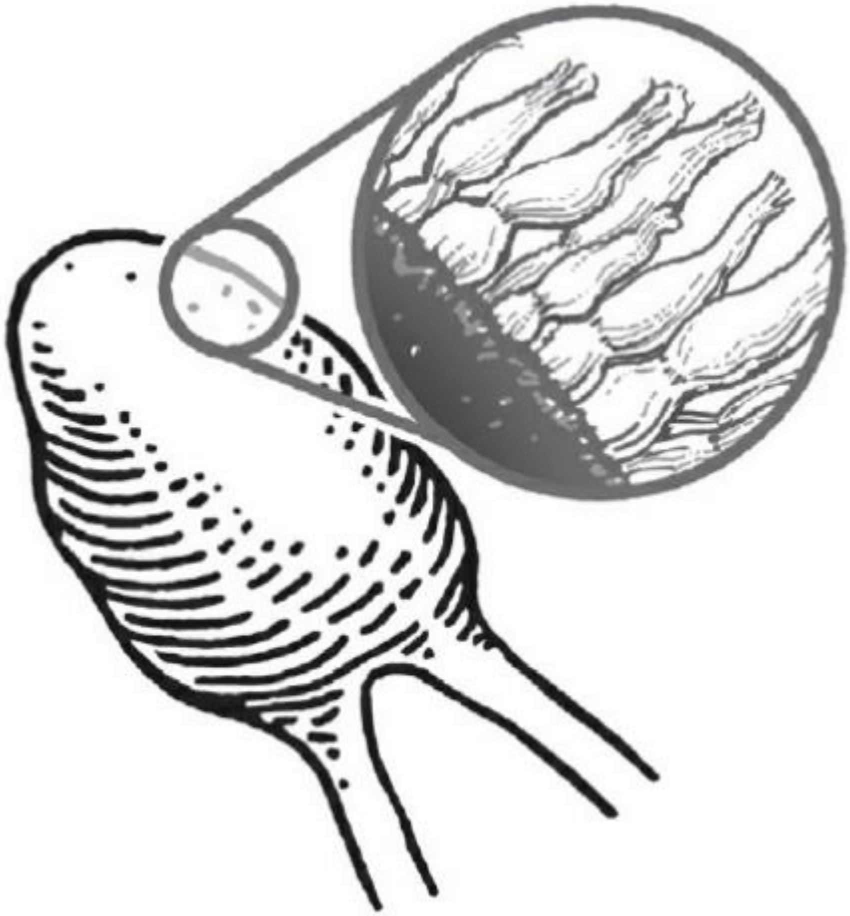
در سطح غده‌ی پینه‌آل موهای ریزی بنام *سیلیا*[۱۴۰] وجود دارد/ سیلیا واژه‌ای لاتین است و معنای آن «مژگان» است (بنگرید به شکل ۱۲٫۶). حرکت سریع مایع در درون سیستم بطنی سبب تکان خوردن این موهای ریز می‌شود و این امر منجر به تحریک بیشتر غده‌ی پینه‌آل می‌گردد. چون غده‌ی پینه‌آل شکلی مانند آلت تناسلی دارد، تحریک ناشی از سرعت بالای مایع اطراف آن در کنار فعال‌سازی الکتریکی (که در اثر افزایش فشار درون نخاعی در این سیستم بسته ایجاد شده است) باعث می‌شود این غده به انزال رسیده و متابولیت‌های بسیار مهم و ارتقا یافته‌ای از جنس ملاتونین به درون مغز آزاد کند. حالا یک گام به فعال کردن غده‌ی پینه‌آل و دستیابی به تجربه‌ی استعلایی نزدیک‌تر شده‌اید.

---

[140] cilia

سیلیای انتهای

غده‌ی پینه‌آل



شکل ۱۲٫۶

سیلیای ریز غده‌ی پینه‌آل در اثر حرکت مایع مغزی نخاعی در درون سیستم بطنی تحریک می‌شود.

۳. انرژی مستقیم به مغز داده می‌شود

همانطور که وقتی موشکی را به فضا می‌فرستند، غلبه بر جاذبه و جدا کردن موشک از زمین بیشترین انرژی را نیاز دارد، در اینجا نیز جابجا کردن انرژی از مراکز پایین کار شاق و دشواری است. ما مشتاقانه از تنفس استفاده می‌کنیم تا خود را از چنگ احساسات محدود کننده‌ی گذشته رها کنیم. ستون فقرات ساز و کاری است که این انرژی را جابجا می‌کند و به بالای سر می‌رساند.

تا اینجا حتما متوجه شده‌اید که هر بار وقتی تکنیک تنفس را انجام می‌دهید، ذرات بارداری را از ستون فقرات بالا می‌برید. با افزایش سرعت و شتاب این ذرات، میدان القایی حول آن‌ها ایجاد می‌شود (شکل ۱۲,۷). این میدان القایی جهت جریان دوطرفه‌ای را که اطلاعات را از مغز به بدن و از بدن به مغز می‌برد، برعکس می‌کند. این میدان القایی درست مانند جاروبرقی، انرژی را از مراکز پایین می‌گیرد و طی حرکتی دورانی مستقیماً آن را به ساقه‌ی مغز می‌دهد. با عبور انرژی از هر یک از مهره‌های ستون فقرات، انرژی از کنار عصب خارج شده از نخاع رد می‌شود و کمی از آن از طریق همین اعصاب محیطی به بخش‌های مختلف بدن رفته و بر اندام‌ها و بافت‌های بدن اثر می‌گذارد. جریانی که از این اعصاب عبور می‌کند سیستم مریدیان[۱۴۱]بدن را فعال کرده و باعث می‌شود سیستم‌های دیگر بدن انرژی بیشتری دریافت کنند.

[141] meridian

فعال شدن سیستم عصبی محیطی

در حین بالا رفتن انرژی از نخاع



شکل ۱۲٫۷

وقتی انرژی از بدن به سمت مغز آزاد می‌شود، از عصب نخاعی خارج شده از بین مهره‌ها عبور می‌کند. تحریک این سیستم سبب روشن شدن اعصاب محیطی می‌شود؛ در نتیجه این اعصاب انرژی بیشتری را به بافت‌ها و اندام‌های بدن می‌رسانند. در نتیجه انرژی بیشتری در تمام بدن پخش می‌شود.

وقتی انرژی به ساقه‌ی مغز رسید، باید از ساخت شبکه‌ای[142] عبور کند. وظیفه‌ی این ساخت شبکه‌ای این است که مدام اطلاعات ارسالی از مغز به بدن و نیز از بدن به مغز را ویرایش کند. این ساخت بخشی از سیستمی است که سیستم فعال‌سازی شبکه‌ای (RAS) نام دارد و مسئول تنظیم سطح بیداری ماست. برای مثال وقتی صدایی در خانه‌تان می‌شنوید و از خواب عمیق بیدار می‌شوید، این سیستم RAS است که به شما هشدار داده و بیدارتان می‌کند. این کارکرد ابتدایی آن است.

اما وقتی سیستم عصبی سمپاتیک فعال شد و با سیستم عصبی پاراسمپاتیک ترکیب شد، بجای اتمام ذخایر انرژی بدن، انرژی دوباره به سمت مغز آزاد می‌شود. وقتی این انرژی به ساقه‌ی مغز رسید، درگاه تالاموس مانند یک دروازه باز می‌شود و انرژی از ساخت شبکه‌ای به تالاموس وارد می‌شود و سپس از طریق آن اطلاعات را به سمت قشر مغز ارسال می‌کند. حالا ساخت شبکه‌ای باز است و شما سطوح بالاتری از هشیاری را تجربه می‌کنید. می‌توان گفت شما آگاه‌تر و بیدارتر شده‌اید. (تالاموس را یک ایستگاه بزرگ قطار در نظر بگیرید که از آن ریل‌هایی به سمت مراکز بالاتر مغز کشیده شده است). اینگونه است که مغز وارد امواج گاما می‌شود.

---

[142] Reticular formation

دو تالاموس در مغز میانی

و غده‌ی پینه‌آل که در وسط قرار دارد

و به سمت عقب مغز قرار گرفته است



شکل ۱۲,۸

درست بین دو تالاموس در مغز میانی، غده‌ی پینه‌آل قرار گرفته است که رو به سمت عقب مغز دارد.

لازم به ذکر است که در مغز میانی دو تالاموس داریم (یکی در هر طرف) که دو نیمکره‌ی مخ را تغذیه می‌کنند. غده‌ی پینه‌آل درست در بین این دو است و رو به سمت عقب مغز دارد (بنگرید به شکل ۱۲,۸).

وقتی انرژی به تلاموس می‌رسد (یادتان باشد که تالاموس برای سایر بخش‌های مغز مانند ایستگاه تقویت پیام عمل می‌کند)، تالاموس مستقیما به غده‌ی پینه‌آل پیام می‌دهد تا متابولیت‌هایش را به درون مغز ترشح کند. در نتیجه‌ی این مسئله قشر مخ تحریک می‌شود و به امواج مغزی بالاتری مانند گاما می‌رسد. ماهیت این مشتقات شیمیایی ملاتونین طوری است که سبب آرامش بدن و بیداری ذهن می‌شوند.

اگر یادتان باشد گفتیم که وقتی در امواج مغزی بتا قرار دارید، سیستم عصبی سمپاتیک شما بخاطر بروز امری اورژانسی در محیط بیرون برانگیخته شده است و از انرژی برای بقا استفاده می‌کند. تفاوت موج گاما با بتا این است که در گاما بجای از دست دادن انرژی حیاتی، شما انرژی بیشتری را در بدن خود آزاد و ایجاد می‌کنید. وقتی چنین می‌شود، شما در حالت بقا یا حالت اورژانسی قرار ندارید؛ بلکه در مسرت کامل به سر می‌برید و سیستم عصبی سمپاتیک فعال می‌شود تا شما را برانگیزد تا به آنچه درون ذهن‌تان رخ می‌دهد، توجه بیشتری کنید.

در فصل ۵ گفتم وقتی انرژی از بدن به سمت مغز می‌رود، میدانی چنبره‌ای شکل پیرامون بدن شکل می‌گیرد. وقتی شما با تسریع حرکت مایع مغزی نخاعی جریانی را به سمت بالای ستون فقرات خود ایجاد می‌کنید، بدن‌تان مانند آهنربایی می‌شود که پیرامون خود میدانی الکترومغناطیسی دارد. میدان چنبره‌ای جریان پویای انرژی را نشان می‌دهد. همزمان با حرکات میدان چنبره‌ای به بالا، بیرون و اطراف بدن، وقتی غده‌ی پینه‌ال فعال شد، میدان چنبره‌ای معکوسی از جنس انرژی الکترومغناطیسی انرژی را از بالای سرتان به درون بدن‌تان جذب می‌کند. چون تمام فرکانس‌ها

حاوی اطلاعات‌اند، می‌توان گفت غده‌ی پینه‌آل شما دارد از ورای میدان مرئی نور و از ورای حواس‌تان اطلاعات را دریافت می‌کند (بنگرید به شکل ۱۲,۹).

وقتی این اتفاقات همزمان با هم رخ دهد، شما در سرتان احساسی مانند ارگاسم را حس خواهید کرد. حال شما آنتنی برای مغز خود ایجاد کرده‌اید و این آنتن دارد اطلاعات را از قلمروهایی در ورای ماده و در ورای مکان و زمان دریافت می‌کند. دیگر اطلاعات در اثر تعامل حواس و چشمان شما با محیط به دست نمی‌آید. بلکه شما دارید اطلاعات را از میدان کوانتومی دریافت می‌کنید و از چشم دیگری – چشم سوم – که همان غده‌ی پینه‌آل باشد، استفاده می‌کنید.

چنبره‌ی معکوس



انرژی از میدان یکپارچه وارد بدن می‌شود.

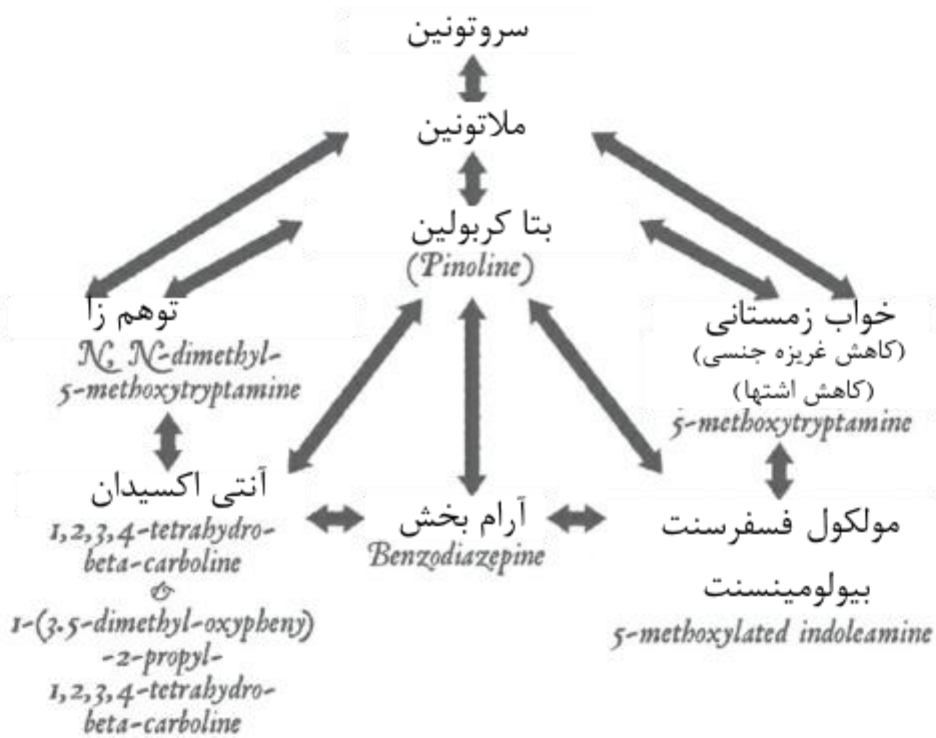
شکل ۱۲,۹

وقتی انرژی سه مرکز پایین بدن در حین استفاده از تکنیک تنفس فعال شود و از راه نخاع به مغز برسد، میدانی چنبره‌ای از جنس انرژی الکترومغناطیسی پیرامون بدن شکل می‌گیرد. وقتی غده‌ی پینه‌آل فعال شود، میدان چنبره‌ای معکوسی از جنس انرژی الکترومغناطیسی در جهت عکس به حرکت در می‌آید و انرژی میدان یکپارچه را از بالای سر به درون بدن جذب می‌کند. از آنجا که انرژی همان فرکانس است و فرکانس اطلاعات را حمل می‌کند، پس غده‌ی پینه‌آل این اطلاعات را به تصاویر شفاف تبدیل می‌کند.

اگر ملاتونین ارتقا پیدا کند، معجزه می‌شود

وقتی غده‌ی پینه‌آل (یا چشم سوم) شما بیدار می‌شود، چون فرکانس‌های بالایی را دریافت می‌کند، این انرژی بالا ساختار شیمیایی ملاتونین را تغییر می‌دهد؛ هرچه فرکانس بالاتر باشد، تغییرات هم بیشتر خواهد بود. همین ترجمه و تبدیل اطلاعات به مواد شیمیایی است که شما را برای لحظات عرفانی متعالی آماده می‌کند. حال شما در را به روی ابعاد بالاتری از مکان و زمان گشوده‌اید. به همین دلیل است که دوست دارم غده‌ی پینه‌آل را *کیمیاگر* بنامم – چون ملاتونین را به انتقال دهنده‌های عصبی فوق العاده عمیق و رادیکال تبدیل می‌کند.

تولید سایر متابولیت‌ها از ملاتونین



شکل ۱۲,۱۰

متابولیت‌های مختلف ملاتونین را در شکل بالا نگاه کنید؛ این متابولیت‌ها هنگامی تولید می‌شوند که غده‌ی پینه‌آل به فرکانس‌های بالاتر از نور مرئی وصل شود و این مولکول رمزآلود (ملاتونین) از نظر زیستی ارتقا پیدا کند.

به شکل ۱۲,۱۰ نگاه کنید. هنگام تعامل فرکانس‌های بالاتر و حالات بالاتر آگاهی با غده‌ی پینه‌آل، یکی از اولین اتفاقاتی که رخ می‌دهد این است که این فرکانس‌ها ملاتونین را به موادی شیمیایی تحت عنوان بنزودیازپین تبدیل می‌کنند. بنزودیازپین‌ها دسته‌ای از داروها هستتند که والیوم از آن‌ها

ایجاد می‌شود و ذهن تحلیلی را بیهوش می‌کنند طوری که مغز متفکر ناگهان آرام می‌گیرد و دست از تحلیل بر می‌دارد. اسکن‌های کارکردی مغز نشان می‌دهند که بنزودیازپین‌ها فعالیت عصبی آمیگدال (مرکز بقای مغز) را مختل می‌کنند. به این ترتیب تولید مواد شیمیایی که سبب احساس ترس، خشم، ناراحتی، پرخاش، اندوه و رنج شما می‌شوند، محدود می‌شود. حال بدن شما احساس راحتی و آرامش می‌کند، اما ذهن‌تان بیدار است.

ماده‌ی شیمیایی دیگری از ملاتونین تولید می‌شود که یک دسته‌ی بسیار قدرتمند از آنتی اکسیدان‌ها تحت عنوان پینولین‌ها از آن مشتق می‌شود (بنگرید به شکل ۱۲,۱۰). پینولین‌ها از این جهت حائز اهمیت هستند که به رادیکال‌های آزاد حمله می‌کنند و نمی‌گذارند این رادیکال‌ها به سلول‌های شما حمله کرده و سبب پیری شما شوند. این آنتی اکسیدان‌ها ضد سرطان، ضد پیری، ضد بیماری‌های قلبی، ضد سکته، ضد اختلالات نورودژنراتیو[۱۴۳]، ضد التهاب و ضد میکرب هستند. این اتفاق بسیار مهمی است که بدن می‌تواند خاصیت آنتی اکسیدانی عادی ملاتونین را ارتقا داده و به یک آنتی اکسیدان فوق قوی تبدیل کند که می‌تواند بسیار بهتر از خود مولکول ملاتونین بدن را بازسازی و ترمیم کند. (به آنتی اکسیدان‌های قدرتمندی که در شکل ۱۲,۱۰ ذکر شده‌اند و همگی از متابولیت‌های ملاتونین تولید می‌شوند، نگاه کنید.)

اگر این مولکول را گرفته و عموزاده‌های ملاتونین تبدیلش کنید، خواهید دید که مولکول بدست آمده همان ماده‌ای است که باعث می‌شود حیوانات به خواب زمستانی بروند. وقتی ملاتونین (که

---

143 neurodegenerative

سبب خواب آلود شدن و خواب دیدن ما می‌شود) کمی تغییر کند و به این مولکول قدرتمند تبدیل شود، پیامی را انتقال خواهد داد مبنی بر اینکه دوره‌ی استراحت و ترمیم باید طولانی‌تر شود. این پیام باعث می‌شود که متابولیسم بدن کند شود و خواب زمستانی ماه‌ها ادامه یابد. پس می‌توان گفت وقتی پستانداران به خواب زمستانی می‌روند، در واقع دارند عادت‌های رایج زیستگاه خود را کنار می‌گذارند؛ برای مثال غریزه‌ی جنسی، اشتها و علاقه و نیاز به تحرک در محیط را از دست می‌دهند و پیوندشان را با شبکه‌های اجتماعی قطع می‌کنند. آن‌ها مخفی می‌شوند تا از خود محافظت کرده و احساس امنیت کنند و در طی مدتی که به درون خود غور می‌کنند، بدن‌شان پایدار بماند. شاید بتوان این قضیه را به انسان هم تعمیم داد. وقتی بدن دیگر نقش ذهن را بازی نکند، ما موقتاً علاقه‌ی خود به دنیای بیرون را از دست می‌دهیم؛ و چون هیچ غریزه‌ی زیستی نداریم و نیازهای بدنی دیگر نمی‌توانند حواس‌مان را پرت کنند، می‌توانیم بصورت کامل‌تر به لحظه‌ی اکنون وارد شویم و عمیق‌تر به درون خود غور کنیم. اگر بخواهید رویای آینده را ببینید، آیا فکر خوبی نیست که ابتدا بدن‌تان را از سر راه کنار بزنید؟

اگر این مولکول را بگیرید و باز هم ارتقایش دهید، می‌توانید همان ماده‌ای را به دست بیاورید که در مارماهی وجود دارد – ماده‌ی شیمیایی فسفرسنت و بیولمینسنتی که انرژی را در سیستم عصبی تقویت می‌کند. دوباره به شکل ۱۲,۱۰ نگاه کنید. این ماده‌ی شیمیایی می‌تواند آنقدر قدرتمند باشد که شوک عظیمی را به طعمه وارد کند. حدس می‌زنم که این همان ماده‌ی کمیابی است که بر مغز اثر می‌گذارد و باعث می‌شود مغز بتواند آن شدت‌های بالای انرژی را پردازش کند که بطور

مکرر در شاگردان‌مان مشاهده کرده‌ایم. یک مارماهی را در ذهن خود تصور کنید؛ وقتی مارماهی تحریک شود، انرژی‌اش آنقدر زیاد می‌گردد که عملاً روشن می‌شود. همین اتفاق در مغز هم می‌افتد. اما انرژی و اطلاعات ایجاد شده در اثر تجربه‌ی محیط با بهره گیری از حواس به وجود نمی‌آید، بلکه از درون مغز می‌آید و در اثر ارتقای فرکانس ایجاد می‌شود. وقتی چنین سطوح بالایی از انرژی را در مغز می‌بینیم، می‌دانیم که شخص دارد تجربه‌ی ذهنی عمیقی را از سر می‌گذراند که می‌توان آن را بصورت عینی اندازه گرفت.

لحظه‌ای به این فکر کنید. غده‌ی پینه‌آل با استفاده از ورودی حسی محیطی که از طریق چشم‌ها وارد مغز می‌شود، سروتونین و ملاتونین می‌سازد. این نور مرئی که از جانب خورشید می‌آید، باعث می‌شود ما با محیط خود هماهنگ شویم و مقوله‌ای بنام ریتم‌های شبانه روزی به وجود بیاید. در نتیجه‌ی این فرایند، سرتونین و ملاتونین اطلاعاتی را با خود حمل می‌کنند که با فرکانس برآمده از دنیای فیزیکی برابر است. از آنجا که ما نور مرئی را با حواس خود درک می‌کنیم، پس این مولکول‌ها در ذات ما قرار دارند؛ بنابراین این مولکول‌ها با واقعیت سه بعدی ما برابری می‌کنند.

یادتان هست که انیشتین می‌گفت سقف این دنیای مادی سرعت نور است. اما اگر مغز افزایش فرکانس و اطلاعاتی را از قلمرویی در ورای حواس و فراتر از سرعت نور تجربه کند، چه می‌شود؟ آیا ممکن است انرژی و اطلاعاتی که از میدان یکپارچه می‌آید بتواند ساختار شیمیایی ملاتونین را تغییر داده و به ماده‌ی شیمیایی دیگری در مغز تبدیلش کند؟ و آیا مغز ما می‌تواند این فرکانس‌ها

را در قالب یک پیام ترجمه کند؟ اگر بتوان انرژی را پدیده‌ی همایند[۱۴۴] ماده در نظر گرفت، آنگاه می‌توان گفت اطلاعاتی که از فرکانس‌های بالاتر از نور مرئی بیاید، می‌تواند ساختار مولکولی ملاتونین را تغییر داده و اکسیرهای جادویی مذکور را ایجاد کند. غده‌ی پینه‌آل وظیفه دارد که این اطلاعات را به مشتقات شیمیایی ملاتونین تبدیل کند؛ و در نتیجه هر مولکول تولید شده پیام متفاوتی دارد که با فرکانس دریافت شده برابر است. این فرکانس جدید بر یک ماده‌ی شیمیایی ارتقا یافته اثر می‌گذارد. این دیگر طبیعی نیست – بلکه ماوراء طبیعی است. ملاتونین ارتقا پیدا می‌کند.

این ماده‌ی فسفرسنت و بیولومینسنت نه تنها سطح انرژی مغز را افزایش می‌دهد، بلکه همچنین تصویرپردازی درونی ذهن را بهبود می‌بخشد، طوری که به نظر می‌رسد همه چیز از نور شفاف، براق و فوق واقعی ساخته شده است. در نتیجه افراد می‌گویند رنگ‌هایی را دیده‌اند که تا قبل از آن هرگز در طیف نور مرئی ندیده بودند. این رنگ‌ها در قالب نورهای ژرف، درخشان و غیر دنیوی در جهانی رنگارنگ، نورانی و سرشار از زیبایی ظاهر می‌شوند. همه چیز طوری جلوه می‌کند که گویی نور زیبایی از خود ساطع می‌کند، نوری از جنس انرژی شاداب و پرطراوت که می‌توانید حسش کنید. این دنیای مملو از هاله‌های طلایی و روشن که درون و اطراف همه چیز را فرا گرفته‌اند، پرنورتر از واقعیتی به نظر می‌رسد که با حواس خود درک می‌کنید. و البته نخواهید توانست به این همه زیبایی توجه نکنید. چون تمام توجه شما به این تجربه معطوف است، به نظر خواهد رسید که شما واقعاً آنجایید، کاملاً حاضرید و در آن دنیا و بُعد دیگر قرار دارید.

---

144 epiphenomenon

دوباره به شکل ۱۲,۱۰ نگاه کنید. اگر یک تغییر دیگر در ملاتونین ایجاد کنیم به ماده‌ی شیمیایی دی‌متیل‌تریپتامین (DMT) دست پیدا می‌کنیم که یکی از قوی‌ترین مواد توهم‌زایی است که بشر تا کنون کشف کرده است. این همان ماده‌ای است که در آیاهواسکا[145] یافت می‌شود، یعنی در همان گیاه سنتی و روحانی که بومیان جنگل‌های آمازون در مراسمات خود از آن استفاده می‌کنند. جزء اصلی و فعال DMT باعث می‌شود فرد به ویژن‌های معنوی و نگرش‌های ژرفی پیرامون معمای خود دست یابد. اگر فرد آیاهواسکا یا هر گیاه دیگری را مصرف کند که حاوی این ماده باشد، تنها DMT را دریافت خواهد کرد؛ اما اگر غده‌ی پینه‌آلش را فعال کند، بدنش ترکیب کاملی از تمام مواد پیش‌گفته دریافت خواهد کرد — و این باعث می‌شود تجربه‌های درونی ژرفی داشته باشد. گفته می‌شود که برخی از این تجربه‌ها فراخی زمانی (بی‌نهایت به نظر رسیدن زمان)، سفر در زمان، سفر به قلمروهای فراطبیعی، ویژن الگوهای هندسی پیچیده، مواجهه با موجودات روحانی و واقعیت‌های بین ابعادی عرفانی دیگر را برای فرد به ارمغان می‌آورد. بسیاری از کسانی که در کارگاه‌های ما شرکت می‌کنند می‌گویند در مراقبه‌ی غده‌ی پینه‌آل، مواجهات فوق العاده‌ای در ورای دنیای فیزیکی شناخته شده داشته‌اند.

وقتی این مواد شیمیایی به درون مغز آزاد شود، ذهن تجربه‌هایی را می‌بیند که واقعی‌تر از تمام چیزهایی به نظر می‌رسند که شخص در طول عمر خود در واقعیت مبتنی بر حواس پیرامونش

---
145 ayahuasca

مشاهده کرده است. گنجاندن این بُعد جدید در زبان کار سختی است. تجربه‌ی بدیعی که ایجاد می‌شود، در قالب یک امر کاملاً ناشناخته ظاهر می‌شود و اگر تسلیمش شوید، پشیمان نخواهید شد.

تنظیم شدن روی ابعاد بالاتر: غده‌ی پینه‌آل به مثابه مبدل

بسته به اینکه از کدام ترجمه‌ی انجیل استفاده کنید، عیسی مسیح در انجیل متی ۶:۲۲ می‌فرماید «اگر چشم تو سالم باشد، تمام وجودت روشن است». به نظرم او داشته در مورد غده‌ی پینه‌آل سخن می‌گفته است، چون این غده‌ی پینه‌آل است که به ما امکان می‌دهد طیف وسیع‌تری از واقعیت را تجربه کنیم. بسیاری از شاگران ما شهادت می‌دهند که وقتی غده‌ی پینه‌آل فعال می‌شود – وقتی آن‌ها بطور کامل به میدان یکپارچه وصل می‌شوند – تمام بدن‌شان مملو از انرژی و نور می‌شود. انرژی میدان کیهانی از ورای حواس و از بالای سر وارد بدن شده و تمام بدن را طی می‌کند. وقتی چنین شد، فرد نوعی بارگیری اطلاعات را تجربه می‌کند که فراتر از حافظه و امور شناخته شده و قابل پیش بینی زندگی روزمره‌اش است – و همه چیز از تغییرات شیمیایی ملاتونین در غده‌ی پینه‌آل شروع می‌شود.

پس از تحقیقات فراوان راجع به غده‌ی پینه‌آل، می‌توانم درکم از غده‌ی پینه‌آل را در این تعریف خلاصه کنم: *غده‌ی پینه‌آل نوعی ابررسانای بلوری است که اطلاعات را از طریق تبدیل سیگنال‌های ارتعاشی انرژیایی (فرکانس‌های فراتر از حواس یا همان میدان کوانتومی) ارسال و دریافت کرده و*

آن را به شکل تصاویر معنادار به بافت‌های زیستی (مغز و ذهن) وارد می‌کند، درست همانطور که آنتن کانال‌های مختلف را روی صفحه‌ی تلویزیون ظاهر می‌کند.

وقتی غده‌ی پینه‌آل فعال باشد (یعنی همان آنتن کوچکی که در مغز ما قرار دارد)، هر چه فرکانس بالاتری را دریافت کند، انرژی بیشتری را صرف تغییر و تبدیل ساختار شیمیایی ملاتونین خواهد کرد. در نتیجه‌ی این تغییر ساختار، تجربه‌ی شما تفاوت زیادی با تجربه‌ای خواهد داشت که ملاتونین معمولی برایتان ایجاد می‌کند. شاید بهتر باشد اینطور بگویم که تصویر شفاف‌تر و واضح‌تری برایتان ایجاد می‌شود. اینطور به قضیه نگاه کنید: هرچه فرکانس بالاتر باشد، تجربه‌تان بیشتر از تصاویر تلویزیونی دهه‌ی ۱۹۶۰ فاصله گرفته و به تجربه‌ی سینمای سه بعدی نزدیک خواهد شد. ملاتونین یعنی انتقال دهنده‌ی عصبی رویا به انتقال دهنده‌ی قدرتمندتری تبدیل می‌شود که می‌تواند رویاهای شما را واقعی‌تر کند.

در این فرایند غده‌ی پینه‌آل تنها نیست و همدست دیگری بنام غده‌ی هیپوفیز دارد. غده‌ی هیپوفیز شبیه گلابی است و در پشت تیغه‌ی فوقانی بینی و درست در وسط مغز قرار دارد. بخش جلویی (قدامی) آن مسئول تولید بیشتر مواد شیمیایی است که بر غده‌ها و هورمون‌های مرتبط با سایر مراکز انرژی اثر می‌گذارند. وقتی غده‌ی پینه‌آل فعال شد و متابولیت‌های ارتقا یافته‌اش را آزاد کرد، بخش عقبی (خلفی) غده‌ی هیپوفیز بیدار می‌شود و دو ماده‌ی شیمیایی مهم تولید می‌کند – اکسی‌توسین و وازوپرسین.

ماده‌ی اول یعنی اکسی‌توسین احساسات متعالی ایجاد می‌کند؛ احساساتی که سبب می‌شوند قلب‌تان از عشق و شادی لبریز شود (این ماده را ماده‌ی مسئول پیوند احساسی یا هورمون ارتباط دهنده نیز می‌گویند). وقتی سطح اکسی‌توسین از حد نرمال بالاتر باشد، بیشتر افراد احساساتی مانند عشق، بخشندگی، مهربانی، شادی، کمال و همدردی را تجربه می‌کنند – و مطمئنم که کسی پیدا نمی‌شود که این حالت درونی را با چیزی در بیرون معاوضه کند. (این حالت‌ها مقدمه‌ی عشق بی‌قید و شرط هستند.)

تحقیقات نشان می‌دهد که وقتی مقدار اکسی‌توسین از سطح خاصی بالاتر برود، کینه‌اندوزی برای فرد سخت می‌شود. در تحقیقی که دانشمندان دانشگاه زوریخ طراحی کرده بودند، ۴۹ نفر ۱۲ بار پشت سر هم بازی‌ای بنام *اعتماد* را بازی کردند. در این بازی یک سرمایه گذار مقداری پول دارد و باید تصمیم بگیرد که آیا می‌خواهد آن را نگه دارد یا بخشی از آن را با بازیکن دیگری که *معتمد* نام دارد، شریک شود. هر مقداری که سرمایه گذار سرمایه گذاری کند، بطور خودکار سه برابر می‌شود. سپس معتمد باید تصمیم بگیرد: تمام پول را برای خود نگه دارد و چیزی برای سرمایه گذار باقی نگذارد یا اینکه پول سه برابر شده را با سرمایه گذار شریک شود، چون واضح است که سرمایه گذار هم می‌خواهد سود کند. این تصمیم می‌تواند به خیانت منجر شود. تصمیم خودخواهانه گرچه برای معتمد برد محسوب می‌شود، اما به ضرر سرمایه گذار است.

اما اگر اکسی‌توسین را وارد معادله کنیم چه؟ در این تحقیق، محققین قبل از بازی به برخی از بازیکنان اکسی‌توسین و به برخی دیگر دارونمای استنشاقی دادند. سپس وقتی سرمایه گذاران

می‌خواستند راجع به مبلغ سرمایه گذاری و یا اعتماد و عدم اعتماد تصمیم گیری کنند، از مغزشان اسکن fMRI (تصویرسازی تشدید مغناطیسی کارکردی) گرفتند.

پس از شش دور اول بازی، به سرمایه گذاران بازخورد داده شد و به آن‌ها گفته شد که حدود نصف اوقات به آن‌ها خیانت شده است. شرکت کنندگانی که دارونما را دریافت کرده بودند در این مرحله احساس خشم می‌کردند چون مورد خیانت واقع شده بودند؛ به همین دلیل در شش دور بعدی کمتر سرمایه گذاری می‌کردند. اما شرکت کنندگانی که اکسی‌توسین دریافت کرده بودند، علیرغم اینکه به آن‌ها خیانت شده بود، همان مبالغ شش دور اول را سرمایه گذاری می‌کردند. اسکن‌های fMRI نشان داد که آمیگدال (مسئول ترس، دلهره، استرس و پرخاش) و جسم مخطط خلفی (که رفتارهای آینده را بر اساس بازخورد مثبت جهت می‌دهد) تحت تأثیر قرار گرفته بودند. در آمیگدال شرکت کنندگانی که اکسی‌توسین دریافت کرده بودند، فعالیت کمتری به چشم می‌خورد و به همین دلیل خشم و ترس خیانت دوباره و ترس از ضرر مالی در آن‌ها کمتر بود. همچنین در جسم مخطط خلفی آن‌ها فعالیت کمتری به چشم می‌خورد، یعنی دیگر برای تصمیم گیری‌های آینده نیازی به نتایج مثبت نداشتند.

همانطور که این تحقیق نشان می‌دهد، وقتی غده‌ی هیپوفیز خلفی مواد شیمیایی خود را آزاد می‌کند و سطح اکسی‌توسین بالا می‌رود، مراکز بقای مغز که در آمیگدال قرار دارند، غیرفعال می‌شوند، یعنی مدارهای ترس، اندوه، درد، دلهره، پرخاش و خشم کمتر فعالیت می‌کنند. سپس تنها احساسی که فرد حس می‌کند عشق به زندگی است. ما سطح اکسی‌توسین شرکت کنندگان در

کارگاه‌هایمان را قبل و بعد از کارگاه اندازه گیری کرده‌ایم. در پایان رویداد، برخی از آن‌ها سطح اکسی‌توسین خود را بطور چشمگیری بالا برده بودند. وقتی با این افراد مصاحبه کردیم، بسیاری از آن‌ها می‌گفتند «من با تمام وجود عاشق زندگی‌ام و افراد دخیل در زندگی‌ام هستم. دلم نمی‌خواهد این احساس از بین برود. این احساس را تا ابد به یاد خواهم داشت. این هستی واقعی من است.»

ماده‌ی شیمیایی دیگری که غده‌ی هیپوفیز در صورت فعال شدن غده‌ی پینه‌آل تولید می‌کند وازوپرسین یا هورمون آنتی‌دیورتیک است. با افزایش سطح وازوپرسین بدن مایعات خود را حفظ کرده و سطح آب بدن بیشتر می‌شود. این امر از این جهت حائز اهمیت است که اگر بخواهید فرکانس بالاتری را پردازش کنید، باید آب داشته باشید تا به عنوان رسانا این فرکانس بالا را بهتر در بدن جابجا کند تا بتوانید این فرکانس را برای سلول‌های خود ترجمه کنید. وقتی وازوپرسین افزایش می‌یابد، غده‌ی تیروئید را پایدارتر می‌کند – که آن نیز بر تیموس و قلب اثر می‌گذارد؛ قلب به نوبه‌ی خود بر غدد فوق کلیه اثر می‌گذارد؛ این غدد بر پانکراس اثر می‌گذارند؛ پانکراس نیز آبشاری از اثرات مثبت را به سمت پایین و اندام‌های جنسی به راه می‌اندازد.

وقتی خود را روی فرکانس‌های بالا تنظیم می‌کنیم، به نوع متفاوتی از نور دسترسی پیدا می‌کنیم – فرکانسی بالاتر از نور مرئی – و ناگهان هوش بزرگ‌تری را در درون خود فعال می‌کنیم. حال چون غده‌ی پینه‌آل فعال شده است، می‌توانیم فرکانس‌های بالاتر را دریافت کنیم و در نتیجه وضعیت شیمیایی خود را تغییر دهیم. هرچه فرکانس دریافتی بالاتر باشد، وضعیت شیمیایی ما بیشتر تغییر می‌کند – یعنی تجربه‌های پرانرژی‌تر، بصری‌تر و توهم‌زاتری خواهیم داشت.

بلورهای غده‌ی پینه‌آل که همچون آنتنی کیهانی عمل می‌کند، درگاهی هست به سمت این قلمروهای ارتعاشی بالاترِ نور و اطلاعات. اینگونه است که تجربه‌های درونی ما از تجربه‌های بیرونی‌مان واقعی‌تر می‌شوند.

متابولیت‌های شیمیایی غده‌ی پینه‌آل روی همان جایگاه‌های گیرنده‌ای قرار می‌گیرند که ملاتونین و سروتونین در آن قرار می‌گیرند، اما پیام شیمیایی آن‌ها متفاوت است و از قلمرویی در ورای واقعیت مادی و حسی ما می‌آید. در نتیجه مغز آماده می‌شود که تجربه‌ای عرفانی داشته باشد، در را به روی ابعاد دیگر بگشاید و فرد را از واقعیت مکان-زمان به واقعیت زمان-مکان ببرد. از آنجا که تمام فرکانس‌ها حامل پیامند و این پیام تغییر در وضعیت شیمیایی است، پس وقتی غده‌ی پینه‌آل فعال شد و شما این فرکانس‌ها، انرژی‌ها و سطوح بالای آگاهی را تجربه کردید، این فرکانس‌ها بیشتر به مثابه الگوهای هندسی پیچیده و در حال تغییری ظاهر می‌شوند که معمولا چشم ذهن آن‌ها را درک می‌کند. این چیز خوبی است – این اطلاعات است.

وقتی این تجربه‌های عرفانی را مشاهده می‌کنید، چون سیستم عصبی‌تان بسیار منسجم است، می‌تواند خود را روی پیام‌های فوق منسجم تنظیم کند. در تاریکی خلأ، غده‌ی پینه‌آل به گردابی تبدیل می‌شود که تمام این الگوهای سازمان یافته و بسته‌های اطلاعات را به درون خود می‌کشد؛ و وقتی توجه خود را به آن‌ها معطوف می‌کنید درست مانند زیبابین مدام تغییر می‌یابند و تکامل پیدا می‌کنند. درست همانطور که تلویزیون فرکانس‌ها را می‌گیرد و به تصویر تبدیل می‌کند، غده‌ی پینه‌آل نیز فرکانس‌های بالا را به مواد شیمیایی و سپس به تصاویر شفاف و فوق واقعی تبدیل می‌کند.

در شکل ۱۳ بخش رنگی کتاب، برخی از این الگوهای هندسی را مشاهده می‌کنید؛ به این‌ها هندسه‌ی الهی (یا مقدس) می‌گویند. این الگوها هزاران سال است که وجود دارند. در فصل ۸ اشاره کردم که این الگوها شبیه ماندالاهای باستانی هستند. این الگوها انرژی و اطلاعات در قالب فرکانس هستند و اگر بتوانید خود را تسلیم‌شان کنید، مغزتان (از طریق غده‌ی پینه‌آل) این اشکال، پیام‌ها و اطلاعات را به تصاویر بسیار شفاف و تجربه‌های بسیار واضح تبدیل می‌کند. وقتی یکی از این الگوها را دیدید، بهترین کار این است که تسلیم‌شان شوید و تلاش نکنید رخدادی ایجاد کنید.

این الگوها و اشکال معمولاً به صورت دو بعدی و ایستا ظاهر نمی‌شوند؛ بلکه زنده‌اند، عمق دارند و الگوهای ریاضیاتی و فراکتالی بسیار منسجمی دارند که هرگز تمام نمی‌شوند و بی‌نهایت پیچیده‌اند. می‌توان به این الگوها از منظر *سایماتیک*[۱۴۶] هم نگریست. سایماتیک از معادل یونانی «موج» مشتق شده است و پدیده‌ای است که مبتنی بر ارتعاش یا فرکانس باشد. برای تصور این الگوها: تصور کنید که درپوش یک اسپیکر قدیمی را بردارید و اسپیکر را پر از مایع کنید و سپس نوری به آن تابانده و از آن موسیقی کلاسیک پخش کنید؛ فرکانس و ارتعاش موسیقی امواج ایستاده‌ی منسجمی ایجاد می‌کند. این امواج با هم تداخل پیدا کرده و در نهایت نوعی حالت الگو در الگو ایجاد می‌کنند. درست مانند زیبابین خواهید دید که این ترکیبات هندسی به مرور بسیار سازمان یافته می‌شوند. تفاوت تصاویر زیبابین و سایماتیک‌ها این است که تصاویر زیبابین دو بعدی هستند. اما الگوهای هندسی مانند سایماتیک‌ها زنده و سه بعدی و حتی چند بعدی به نظر می‌رسند. به غیر از آب، اثرات

---

[146] cymatics

ارتعاشی سایماتیک‌ها را می‌تواند در شن و هوا نیز مشاهده کرد؛ به عبارت دیگر این مواد میانجی ارتعاش و فرکانس را گرفته و به صورت اشکال هندسی منجسم در می‌آورند. (اگر جستجو کنید می‌توانید ویدیوهای زیادی در یوتیوب در این رابطه پیدا کنید.)

وقتی غده‌ی پینه‌آل شما اطلاعات را دریافت می‌کند، در واقع همین امواج را در محیط اطراف شما جذب می‌کند. این امواج ایستاده‌ی بسیار سازمان یافته‌ای که در ورای طیف نور مرئی وجود دارند همواره بصورت بسته‌های اطلاعاتی درآمده و توسط غده‌ی پینه‌آل به تصویر تبدیل می‌شوند. این‌ها الگوهای اطلاعاتی هستند که به شیوه‌ای بسیار منسجم با هم تلاقی می‌کنند و وقتی هشیاری خود را به آن‌ها معطوف می‌کنید، تغییر می‌کنند و تکامل می‌یابند و فراکتالی‌تر، پیچیده‌تر، زیباتر و الهی‌تر می‌شوند. همه‌اش اطلاعات است و غده‌ی پینه‌آل درست مانند یک مبدل این اطلاعات را می‌گیرد و آن را به صورت تصویر به شما می‌دهد. این یکی از دلایلی بود که من تصمیم گرفتن از زیبابین در رویدادهای پیشرفته استفاده کنم تا مغز شرکت کنندگان را آموزش دهم که وقتی چنین تصاویر پیچیده‌ای را دید، تسلیم شود و راحت‌تر بتواند این نوع اطلاعات را شناسایی و دریافت کند. علاوه بر این چون زیبابین باعث می‌شود مغز وارد امواج آلفا و تتا شود و فرد تلقین پذیرتر شود، خیره شدن به آن در حالت خلسه باعث می‌شود ذهن ناخودآگاه فرد برای تجربه‌ای عرفانی آماده شود.

وقتی غده‌ی پینه‌آل ما تصاویر را دریافت کرد، لطفاً کمربندتان را ببندید، چون اوضاع قرار است خیلی هیجانی شود. ممکن است از بدن خود خارج شوید و از یک تونل نور رد شوید و یا تمام

بدن‌تان مملو از نور شود. حتی ممکن است حس کنید به تمام دنیا تبدیل شده‌اید و وقتی به بدن خود نگاه می‌کنید به این فکر کنید که آیا به این بدن باز خواهید گشت یا خیر.

وقتی این تجربه‌های عمیق و ناشناخته را مشاهده کردید، دو انتخاب در پیش رو دارید: هم می‌توانید از ترس به خود بپیچید چون با امر ناشناخته روبرو شده‌اید؛ و هم می‌توانید تسلیم آن شوید و اطمینان کنید – *چون* امر ناشناخته است. هرچه بیشتر تسلیم شوید و اطمینان کنید، تجربه‌تان عمیق‌تر و ژرف‌تر خواهد بود، چون این تجربه آنقدر ژرف است که دلتان نمی‌خواهد به حالت بیداری باز گردید و مغزتان را به امواج بتا باز گردانید. بلکه وقت آن است که تسلیم شوید، آرام بگیرید و بیشتر در این حالت متعالی بیداری وارد شوید. در این لحظه شما خواب نیستید، بیدار نیستید، رویا نمی‌بینید – از این واقعیت فراتر رفته‌اید. اگر وضعیت شیمیایی مغزتان مناسب باشد، بدن‌تان تماماً و کاملاً آرام خواهد شد. هدف ما از این آموزش‌ها همین است: اینکه سطوح بالاتری از کمال، یگانگی، عشق و آگاهی را تجربه کنیم.

اما فقط همین نیست...

تغییر وضعیت شیمیایی سبب ایجاد واقعیت جدید می‌شود

تصور کنید اگر هم‌اکنون حواس شما ۲۵ درصد بیشتر شود. در این صورت تمام چیزهایی که می‌بینید، می‌شنوید، می‌چشید، می‌بویید و حس می‌کنید سبب خواهند شد که از چیزهای اطراف هشیارتر شوید. اگر هشیاری همان آگاهی باشد، پس وقتی آگاهی‌تان بالاتر می‌رود، انرژی دریافتی

مغزتان بیشتر می‌شود (چون بدون تغییر انرژی نمی‌توانید تغییر آگاهی داشته باشید و برعکس). اگر مغزتان به فرکانس متفاوتی وصل شود و این فرکانس رشته‌ی جدیدی از آگاهی را پردازش کند، عملاً مغزتان روشن می‌شود و چون حواس‌تان تقویت شده است، سطح بالاتری از هشیاری در شما ایجاد می‌شود. هرچه انرژی یا فرکانس بالاتر باشد، تغییرات وضعیت شیمیایی بدن‌تان بیشتر خواهد بود و هرچه تغییرات بیشتر باشد، تجربه‌تان شفاف‌تر خواهد بود. پس وقتی در این حالت متعالی قرار گرفتید، احساس خواهید کرد که از واقعیت روزمره‌تان بیدارتر و هشیارتر هستید. با تقویت هشیاری‌تان، احساست خواهید کرد که واقعاً در این واقعیت متعالی هستید.

اگر اطلاعات فراتر از حواس‌تان را دریافت کنید، یعنی اطلاعاتی که از نور مرئی یا خورشید نشئت نگرفته باشد، پس می‌توان گفت این اطلاعات را «چشم سوم» دریافت کرده است. چون شما چنین تجربه‌ی درونی عمیقی داشته‌اید و چون تجربه‌های جدید شبکه‌های عصبی جدیدی را ایجاد می‌کند، پس می‌توان گفت این تجربه مدارهای مغز را غنی‌تر می‌کند. وقتی بدن شما این انرژی‌های بالا را پردازش می‌کند، این انرژی وضعیت شیمیایی‌تان را تغییر می‌دهد و اگر احساس، نتیجه‌ی نهایی تجربه باشد، پس این تجربه، احساسات و عواطف متعالی ایجاد می‌کند. وقتی غده‌ی پینه‌آل فعال باشد، شما دارید با چشم دیگری می‌بینید، با چشم درون.

اگر تجمع عواطف احساس ایجاد کند و احساس انرژی باشد، پس می‌دانیم که وقتی احساسات بقا را تجربه می‌کنید چون این احساسات فرکانس پایینی دارند، بیشتر تراکم ماده بودن را حس خواهید کرد. اما وقتی حالت‌های بالای آگاهی را تجربه می‌کنید، چون این حالت‌ها در فرکانس بالاتری

ارتعاش می‌کنند، کمتر احساس ماده بودن و بیشتر احساس انرژی بودن خواهید کرد. به همین دلیل است که به این می‌گویم انرژی در قالب احساسات متعالی.

اگر محیط به ژن‌های یک سلول سیگنال بدهد و تجربیات محیط احساسات را ایجاد کنند – *و احساسات بازخورد شیمیایی تجربه‌ی ما در محیط باشند* – آنگاه در صورتی که هیچ چیزی در محیط بیرونی تغییر نکند، هیچ چیزی در محیط درونی بدن (که محیط بیرون سلول به حساب می‌آید) تغییر نخواهد کرد. برای مثال، اگر چندین سال با احساسات خود-محدودگر زندگی کنید، بدن‌تان هرگز از نظر زیستی تغییر نخواهد کرد، چون بدن تفاوتی بین احساسی که از محیط بیرون نشئت گرفته است و احساسی که از درون نشئت گرفته است، قائل نیست. بدن فکر می‌کند که دارد در همان شرایط محیطی سابق زندگی می‌کند، چون همان احساسات سابق دارند همان پیام‌های شیمیایی سابق را تولید می‌کنند. درست همانطور که بدن در محیطی بیرونی زندگی می‌کند که در آن چیزی عوض نمی‌شود، سلول نیز در محیطی شیمیایی زندگی می‌کند که در آن چیزی تغییر نمی‌کند.

اما اگر در تجربه‌های درونی خود هشیاری بالا و آگاهی گسترش یافته را تجربه کنید – تجربه‌هایی که واقعی‌ترو حسی‌تر از تمام وقایع گذشته هستند – در این صورت هر موقع آن احساس تقویت شده یا انرژی گزاف را حس کنید، حالت درونی‌تان تغییر می‌کند و در نتیجه شما توجه بیشتری به تصاویری خواهید کرد که از واقعیت درون‌تان نشئت می‌گیرند. و اگر تجربه‌ی جدید شما آنقدر واقعی باشد که تمام توجه مغز را به خود جلب کند، این تجربه‌ی جدید (یا بیداری) رویداد مربوطه

را از نظر عصبی در مغز حک می‌کند. این احساس جدید خاطره‌ای بلند مدت ایجاد می‌کند و این احساسات جدید به ژن‌های جدید سیگنال می‌دهند اما در این حالت تجربه‌ای که خاطره‌ی بلند مدت را ایجاد کرده است، از محیط بیرون نشئت نگرفته است؛ بلکه از محیط درونی شما آمده است – که همچنان محیط بیرون سلول به شمار می‌رود.

این رویداد آنقدر قدرتمند است که شما نمی‌توانید هشیار نباشید و بنابراین:

- هرچه انرژی بالاتر باشد، آگاهی بالاتر خواهد بود؛
- هرچه آگاهی بالاتر باشد، هشیاری بالاتر خواهد بود؛
- هرچه هشیاری بالاتر باشد، تجربه‌ی شما از واقعیت گسترده‌تر خواهد بود.

همانطور که می‌دانیم تمام ادراکات بر این مسئله مبتنی هستند که مغز در اثر تجربیات گذشته چگونه سیم‌کشی شده است. ما اشیا را در واقعیت‌مان آنطور که هستند درک نمی‌کنیم؛ بلکه آنطور که خودمان هستیم درک‌شان می‌کنیم. اگر شما تجربه‌ای درونی داشته باشید که در آن موجودات عرفانی دیده باشید؛ پیرامون همه چیز هاله‌ای از نور دیده باشید؛ با همه کس و همه چیز احساس یگانگی و ارتباط کرده باشید؛ و یا زمان و مکان کاملاً متفاوتی را تجربه کرده باشید، آنگاه وقتی بعد از این تجربه چشمان‌تان را باز می‌کنید، طیف واقعیت شما در حالت بیداری گسترش یافته است. چرایی این مسئله بر می‌گردد به این که تجربه‌ی درونی مذکور مغزتان را تغییر داده است و شما از نظر عصبی طوری تنظیم شده‌اید که گستره‌ی وسیع‌تری از واقعیت را درک کنید. اینگونه

است که می‌توانید هستی خود را از درون تغییر دهید. اینگونه است که می‌توانید تجربه‌تان از دنیای سه بعدی ماده را تغییر دهید.

تکامل هم در سطح فردی و هم در سطح گونه‌ها، فرایند آهسته‌ای است. شما تجربه می‌کنید، آسیب می‌بینید، درس می‌گیرید و کمی‌رشد می‌کنید. سپس کمی رنج می‌کشید، درس بعدی را می‌آموزید و سراغ چالش بعدی می‌روید؛ موفق می‌شوید و به اهدافی می‌رسید؛ اهداف بیشتری تعیین می‌کنید و دوباره رشد می‌کنید؛ و این چرخه ادامه می‌یابد. تکامل فرایندی است آهسته؛ چون شما از محیط بیرون اطلاعات جدید زیادی دریافت نمی‌کنید.

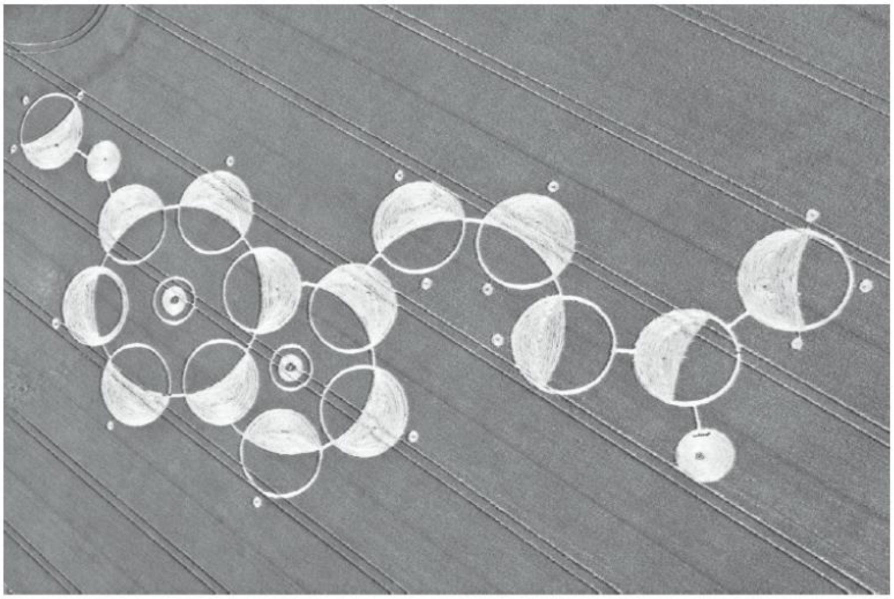
اما وقتی این تجربه‌های درونی ناشناخته را که از تمام چیزهای دنیای بیرون واقعی‌ترند، تجربه کنید، دیگر نخواهید توانست مانند قبل به واقعیت بنگرید چون این تجربه اثرات عمیقی روی شما خواهد گذاشت. مثل اینکه شما ارتقا پیدا کنید و یا نرم افزارتان بروزرسانی شود. اگر تمام واقعیتی که شما درک می‌کنید بر تجربیات‌تان مبتنی باشد و شما تجربه‌ای بین ابعادی داشته باشید، مغزتان می‌تواند آن چیزی را درک کند که همواره وجود داشته است اما شما نتوانسته‌اید آن را ببینید.

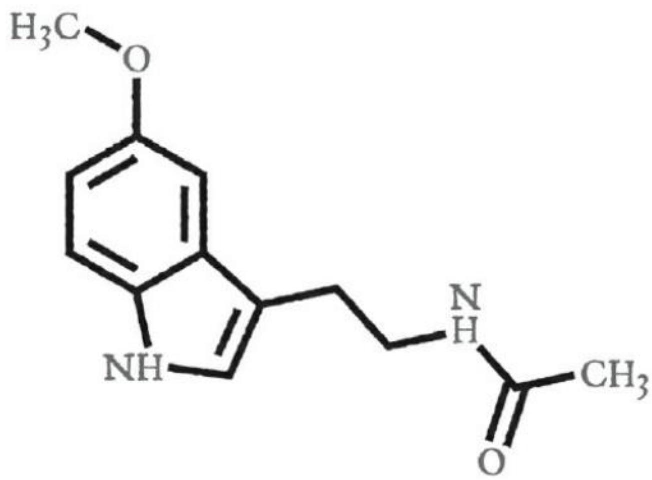
اگر مدام از این تجربه‌ها داشته باشید، مدام طیف واقعیتی که تجربه می‌کنید گسترده‌تر می‌شود. این پرده‌های وهم را از چشمان شما کنار خواهد زد؛ و وقتی پرده‌ها کنار رفت واقعیت را آنطور که هست خواهید دید – یعنی به مثابه نور روشنی بخشی که در حال ارتعاش، درخشش و سوسو زدن است – و تمام این فرایند را انرژی به پیش می‌برد. اکنون شما خود را روی طیف گسترده‌تری از اطلاعات تنظیم کرده‌اید و ناگهان همه چیز حس و جلوه‌ی متفاوتی نسبت به زمانی پیدا می‌کند که

به دنیا به چشم ماده نگاه می‌کردید – و رابطه‌ی شما تغییر می‌کند. عرفا و اساتید اینگونه به مقصد رسیده‌اند: خود را روی دنیای درون تنظیم کرده‌اند و به این ترتیب درک خود را از ماهیت واقعیت دنیای بیرون گسترش داده‌اند. تصور کنید که اگر خود را از بند سه مرکز پایینی انرژی (یعنی از احساسات بقا، ترس، رنج، جدایی، خشم و رقابت) رها کنید، با مرکز قلب زندگی کنید و بر اساس عشق، یگانگی و ارتباط با همه چیز (دیده و نادیده) زندگی کنید، چه کسی خواهید شد.

عرفا و اساتید به قدر کافی تجربه‌ی بین ابعادی دریافت اطلاعات فراتر از حواس را داشته‌اند و به لطف همین تجربه‌ها دیگر برابر با آن ژن‌هایی به دنیا نمی‌نگرند که از بدو تولد داشته‌اند. آن‌ها دیگر اطلاعات را با آن مغزی بدو تولد به آن‌ها داده شده بود، پردازش نمی‌کنند – یعنی مغزشان دیگر مانند آن مغزی نیست که بشر هزاران سال است با آن فکر می‌کند. بلکه به لطف تعاملی که با میدان دارند، هشیاری، مدار و ذهنی ایجاد می‌کنند که با آن می‌توانند واقعیت متفاوتی را درک کنند – واقعیتی که همیشه وجود داشته است.

ویژگی‌های افسانه‌ای و جادویی غده‌ی پینه‌آل یعنی کیمیاگر مغز، چیزهای جدیدی نیستند؛ به نظر می‌رسد علم مدرن تازه دارد به چیزهایی می‌رسد که تمدن‌های باستانی از دیرباز دانسته‌اند.





شکل ۱۲,۱۱

دایره‌های شکل بالا که در روز ۲۳ ژوئیه‌ی سال ۲۰۱۱ در زمین‌های کشاورزی راوندوی[۱۴۷] بریتانیا کشف شدند ساختار شیمیایی ملاتونین را نشان می‌دهند... شاید کسی دارد تلاش می‌کند چیزی به ما بگوید.

[147] Roundway

ملاتونین، ریاضیات، نمادهای باستانی و غده‌ی پینه‌آل

در روز ۲۳ ژوئیه‌ی سال ۲۰۱۱ در روستایی در منطقه‌ی راوندوی نزدیک دویزس[۱۴۸] ویلتشایر[۱۴۹] دایره‌هایی کشف شد که شباهت زیادی به ساختار شیمیایی ملاتونین دارد. (بنگرید به شکل ۱۲,۱۱). آیا این دایره‌ها ساختگی هستند؟ یا کسی در بُعد دیگری تلاش کرده است چیزی به ما بگوید؟ پس از مطالعه‌ی این بخش خودتان می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا این چیزها بر حسب تصادف رخ می‌دهند یا خبر از نوعی طراحی هوشمندانه می‌دهند.

مغز دو نیمکره دارد؛ اگر مغز را از وسط نصف کنید و این دو نیمکره را از هم جدا کنید، در واقع یک برش ساژیتال زده‌اید. به برش ساژیتال شکل ۱۲,۱۲ نگاه کنید و خوب به مکان و ترتیب قرارگیری غده‌ی پینه‌آل، تالاموس، هیپوتالاموس، غده‌ی هیپوفیز و جسم پینه‌ال توجه کنید. آیا این شکل قرارگیری شما را یاد چیزی می‌اندازد؟ نماد چشم حورس در باستان نشانگر محافظت، قدرت و سلامتی است. آیا ممکن است در زمان باستان آموزه‌ای راجع به سیستم عصبی خودمختار، سیستم فعال کننده‌ی مشبک، درگاه تالاموسی و غده‌ی پینه‌آل وجود داشته باشد؟ مصریان باید اهمیت سیستم عصبی خودمختار را دانسته و از این مسئله آگاه بوده باشند که فعال کردن غده‌ی پینه‌آل راهی است برای ورود به دنیایی دیگر یا بُعدی دیگر.

---
[148] Devizes
[149] Wiltshire

چشم حورس، مغز لیمبیک و غده‌ی پینه‌آل



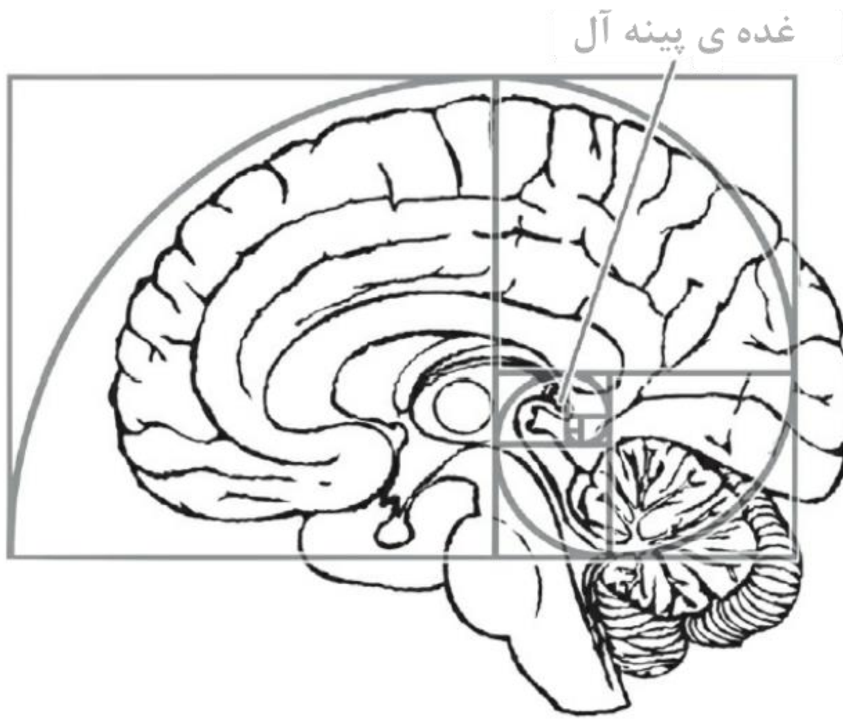
شکل ۱۲,۱۲

اگر مغز را از وسط نصف کنیم، می‌توانیم مغز لیمبیک را ببینیم. اگر به این شکل نگاه کنید متوجه شباهت خیره کننده‌ی آن با چشم حورس خواهید شد.

در سیستم اندازه گیری مصری، چشم حورس نوعی سیستم مقادیر کسری را نشان می‌داده و برای اندازه گیری بخش‌هایی از یک کلیت به کار می‌رفته است. در ریاضیات مدرن این سیستم را ثابت فیبوناچی یا دنباله‌ی فیبوناچی می‌نامند. همانطور که پیشتر در همین کتاب اشاره کردم، دنباله‌ی فیبوناچی نوعی فرمول ریاضیاتی است که در همه جای طبیعت خود را نشان می‌دهد و در الگوی گل آفتابگردان، صدف، آناناس، مخروط کاج، تخم مرغ و حتی در ساختار کهکشان راه شیری به

چشم می‌خورد. ثابت فیبوناچی که به آن مارپیچ طلایی، ابزار طلایی و نسبت طلایی هم گفته می‌شود، طوری است که در آن هر عدد جمع دو عدد قبل از خود است.

اگر این فرمول را به مغز تعمیم دهید و آن را به مربع‌هایی تقسیم کنید و سپس همینطور مربع اضافه کنید، نوعی الگوی فراکتالی به دست خواهید آورد؛ الگوی بی‌پایانی که در تمام مقیاس‌ها خود را تکرار می‌کند. اگر از غده‌ی پینه‌آل شروع کنید، این فرمول ساختار دقیق مغز را نشان می‌دهد (بنگرید به شکل ۱۲,۱۳). آیا به این فکر می‌کنید که این غده‌ی پینه‌آل اهمیت ویژه‌ای دارد؟



شکل ۱۲,۱۳

اگر دنباله‌ی فیبوناچی یا نسبت طلایی را در محیط مغز اعمال کنید، انتهای مارپیچ دقیقاً بر غده‌ی پینه‌آل منطبق خواهد شد.

در افسانه‌های یونان آمده است که هرمس پیامبر خدایان می‌توانست بین قلمروهای زمین و آسمان حرکت کند. او خدای انتقال و بُعد و نیز راهنمای آخرت به شمار می‌رفته است. نماد او عصای چاووش نام دارد که از دو مار تشکیل شده است که دور میله‌ای پیچیده‌اند و قسمت بالای میله به شکل بال پرنده درآمده است. (بنگرید به شکل ۱۲,۱۴). عصای چاووش که عصای هرمس بوده است، اغلب به عنوان نماد سلامتی به کار می‌رود.

آیا موافقید که این مارها (که از پایین تا بالای عصا آمده‌اند) نماد حرکت انرژی از بدن به مغز از طریق نخاع هستند و بال‌ها نماد آزادی خود هستند و وقتی انرژی به غده‌ی پینه‌آل می‌رسد آگاهی و روشنگری ایجاد می‌شود؟

تاجی که در بالای شکل قرار دارد نماد بالاترین قابلیت ماست و بزرگ‌ترین تجلی خداوند را در ما نشان می‌دهد که وقتی غده‌ی پینه‌آل فعال شد (که به شکل مخروطی در بالای عصا نشان داده شده است) محقق می‌گردد. تاج‌گذاریِ خود یعنی تصرف و غلبه بر خود. به همین دلیل بود که این تصویر را برای جلد کتاب انتخاب کردم.

عصای چاووش:

کیمیاگرِ نفس



شکل ۱۲,۱۴

مراقبه‌ی تنظیم شدن روی ابعاد بالاتری از زمان و مکان

چون سطح ملاتونین بین ساعت ۱ تا ۴ بامداد در بیشترین مقدار خود قرار دارد، این بازه بهترین زمان برای انجام این مراقبه است. ابتدا مرکز قلب خود را فعال کنید و آهنگی گوش دهید. سپس مراکز انرژی خود را تبرک کنید؛ از پایین‌ترین مرکز شروع کنید، همانطور که در مراقبه‌ی تبرک مراکز انرژی در فصل ۴ آموختید. برای تبرک این مرکز انرژی ابتدا توجه خود را به فضای این مرکز انرژی و سپس به فضای اطراف آن معطوف کنید. این کار را برای مرکز اول و دوم انجام دهید و سپس توجه خود را همزمان به مرکز اول و دوم معطوف کنید. این فرایند را برای تمام مراکز انرژی تکرار کنید و با اضافه کردن هر مرکز انرژی به مراکز قبلی، میدان بزرگ‌تری ایجاد کنید. در نهایت باید همزمان هر هشت مرکز انرژی و انرژی پیرامون تمام بدن‌تان را همسو کنید. سپس ۲۰ دقیقه دراز بکشید و اجازه دهید سیستم عصبی خودمختارتان کارش را انجام دهد و بدن را به تعادل برساند.

حال صاف بنشینید و تکنیک تنفس را انجام دهید و آن انرژی را به بالای سرتان برسانید. آن را همانجا نگه دارید و عضلات شکمی خود را سفت کنید؛ با این کار بلورهای درون غده‌ی پینه‌آل فشرده می‌شوند و غده‌ی پینه‌آل را فعال می‌کنند تا این غده بتواند میدان الکترومغناطیسی برای شما ایجاد کند. این میدان تا جایی که بتواند گسترش می‌یابد و سپس برعکس شده و بلورها را فشرده می‌کند. با افزایش فرکانس خواهید توانست قلمروهای ارتعاشی بالاتری را دریافت کنید؛ در نتیجه مغزتان می‌تواند این اطلاعات را دریافت و به تصور تبدیل کند.

یک نکته‌ی دیگر راجع به تنفس: تأکید می‌کنم که لازم نیست نفس عمیق و سریع بکشید، و یا اینکه عضلات داخلی‌تان را سفت کنید و آنقدر نفس‌تان را حبس کنید که رنگ‌تان کبود شود. این کار کاملاً اشتباه است. بلکه باید نفسی آرام، طولانی و یکنواخت بکشید و نفس‌تان را با انقباض عضلات داخلی هماهنگ کنید و همانطور به آرامی نفس‌تان را تا بالای سر دنبال کنید.

این چهارمین راه فعال کردن غده‌ی پینه‌آل است. وقتی تکنیک تنفس را کامل کردید، توجه‌تان را به جایی در بین عقب گلو و قسمت عقب سرتان در فضا معطوف کنید – اینجا مکان جایگری غده‌ی پینه‌آل است و اگر به آن توجه کنید، انرژی‌تان به آنجا سرازیر خواهد شد. حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه توجه‌تان را همانجا نگه دارید. در مقام فکر، هشیاری و آگاهی کوچک شوید و وارد غده‌ی پینه‌آل شوید و فضای آن را حس کنید و در مرکز این اندام در فضا قرار بگیرید. ۵ تا ۱۰ دقیقه آنجا بمانید. سپس فرکانس و فضای بیرون مرزهای این غده را حس کنید. انرژی را به خارج از این اتاقک و به درون فضای سیاه بزرگ ساطع کنید. به این انرژی جهت بدهید تا حامل این قصد و نیت باشد که این غده متابولیت‌های مقدس خود را برای رسیدن به تجربه‌ی عرفانی آزاد کند.

حال خود را بگشایید؛ خود را روی انرژی‌ای تنظیم کنید که در فضای سیاه وسیع و بی‌نهایت بیرون سرتان قرار دارد و فقط دریافت کنید. هرچه مدت بیشتری از این انرژی آگاه باشید بیشتر می‌توانید این فرکانس را دریافت کنید و بیشتر می‌توانید ساختار ملاتونین را تغییر و ارتقا دهید و به متابولیت‌های رادیکال تبدیل کنید. انتظار وقوع هیچ چیزی را نداشته باشید و تلاش نکنید پیش

بینی کنید – فقط دریافت کنید. در آخر دوباره دراز بکشید و اجازه دهید سیستم عصبی خودمختار کارش را انجام دهد. از منظره لذت ببرید!

فصل ۱۳: پروژه‌ی انسجام: ساختن دنیایی بهتر

ما در زمانه‌ی افراط و تفریط زندگی می‌کنیم؛ این افراط و تفریط هم بازتاب آگاهی کهنه‌ای هستند که دیگر نای زنده ماندن ندارد و هم بازتاب آگاهی آینده‌ای هستند که در آن خود سیاره‌ی زمین و همه‌ی ما ساکنان این سیاره دگرگون می‌شویم. آگاهی کهنه از احساسات بقامحوری مانند نفرت، خشونت، تعصب، خشم، ترس، رنج، رقابت و درد نیرو می‌گیرد – احساساتی که ما را فریب می‌دهند و به ما می‌قبولانند که از همدیگر جداییم. توهم جدایی بر افراد، اجتماعات، جوامع، کشورها و خود طبیعت فشار آورده و میان‌شان شکاف ایجاد می‌کند. بی‌فکری، بی‌احتیاطی، ولع و بی‌ملاحظگی فعالیت‌های بشر دارد زندگی ما را تهدید می‌کند. بنا به عقل و منطق محض می‌توان گفت که این آگاهی دیگر نمی‌تواند زیاد دوام بیاورد.

چون همه چیز دارد به سمت قطبیت شدید می‌رود، بدون شک بسیاری از سیستم‌های کنونی – خواه سیاسی باشند و خواه اقتصادی، فرهنگی، آموزشی، بهداشتی یا زیست محیطی – در اثر فروپاشی پارادایم‌های کهنه از هم می‌پاشند. این مسئله بطور برجسته در اخبار به چشم می‌آید چون دیگر کسی نمی‌داند چه چیزی را باور کند. برخی از این تغییرات بازتاب انتخاب‌های افراد هستند، حال آنکه برخی دیگر حاکی از افزایش سطح هشیاری اشخاص هستند. اما یک چیز واضح است؛ در عصر اطلاعات، هر چیزی که با تکامل این آگاهی جدید همسو نباشد، پته‌اش روی آب خواهد افتاد.

اگر تاکنون متوجه نشده‌اید که در زمانه‌ی ما فرکانس و انرژی در حال افزایش است – و همزمان با آن دلهره، تنش و هوای نفس رو به افزایش نهاده‌اند – می‌توان گفت شما توجهی به حالت وجودی خودتان و ارتباط بشر با این انرژی ندارید. گذشته از تحولات به وجود آمده در محیط سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و شخصی جامعه‌ی بشری، بسیار از افراد حس می‌کنند که زمان هم سریع‌تر شده است – یا اینکه اتفاقات مهم بیشتری در مدت زمان کوتاه‌تری رخ می‌دهد. بسته به اینکه دیدگاه شما چگونه باشد، ممکن است این حالت برهه از تاریخ برایتان دوران بیداری باشد و یا چیزی نباشد جز یک دوره‌ی دلهره‌آور از تاریخ بشر. از این‌ها که بگذریم، بالاخره چیزهای کهنه باید بروند و جای خود را به چیزهای نو و کاربردی‌تر بدهند. اینگونه است که بشر، گونه‌ها، آگاهی و حتی خود سیاره‌ی زمین تکامل پیدا می‌کنند.

این افزایش انرژی در انسان و طبیعت سوال‌های زیادی در ذهن ایجاد می‌کند: آیا ممکن است دستانی در پشت پرده‌ی افزایش خشونت، جنگ، جنایت و تروریسم وجود داشته باشد – و همچنین آیا ممکن است دستانی در پس پرده‌ی صلح، وحدت، انسجام و عشق نهفته باشد؟ و آیا دلیلی دارد که تمام این‌ها در یک زمان خاص رخ می‌دهند؟

تاریخچه‌ی پروژه‌های صلح-طلبانه

قدرت پروژه‌های صلح طلبانه‌ی موقت تا به امروز در بیش از پنجاه پروژه و ۲۳ پژوهش علمی توسط محققین مستقل د سراسر دنیا مورد موشکافی قرار گرفته و به اثبات رسیده است. این پروژه‌ها همواره اثرات مثبتی داشته و باعث کاهش فوری جرم، جنگ و تروریسم تا بیش از ۷۰ درصد شده است. لحظه‌ای در این باره تأمل کنید. وقتی گروهی از مردم با نیت و آگاهی جمعی خاصی گرد هم می‌آیند تا «چیزی» را تغییر دهند و نتیجه‌ای را رقم بزنند، در صورتی که کارشان را با انرژی و احساس صلح، وحدت و یگانگی انجام دهند – بدون اینکه از نظر جسمی کاری انجام دهند – گردهمایی آن‌ها می‌تواند ۷۰ درصد اوقات تغییر ایجاد کند. دانشمندان برای کمّی کردن نتایج این پژوهش‌ها از روشی به نام تحلیل لید-لگ[۱۵۰] استفاده می‌کنند.

هدف از تحلیل لید-لگ این است که روابط بین افراد و وقایع آشکار شود. برای مثال اگر به تحلیل لید-لگ یک سیگاری نگاه کنید، این تحلیل به شما نشان خواهد داد که هر چه فرد بیشتر سیگار بکشد، احتمال ابتلا به سرطان ریه در وی افزایش می‌یابد. اما در رابطه با پروژه‌های صلح طلبانه تحقیقات نشان می‌دهد که هر چه تعداد مراقبه کنندگان یا صلح طلبان بیشتر باشد (و زمان مراقبه کردن‌شان هم بیشتر باشد)، اثر گردهمایی در کاهش وقوع جرم و جنایت در جامعه بیشتر خواهد بود.

150 Lead-lag

یکی از مثال‌های بارز این پروژه‌ها پروژه‌ی صلح لبنان بود که طی آن گروهی از مراقبه کنندگان در ماه اوت و سپتامبر سال ۱۹۸۳ در اورشلیم گرد هم آمدند تا «اثر تابشی[151] صلح» را نشان دهند. در این گردهمایی تعداد مراقبه کنندگان ثابت نبود، اما به قدری بود که هم برای اسرائیل و هم برای لبنان *اثر فوق تابشی* ایجاد کند. این اثر زمانی ایجاد می‌شود که گروهی مراقبه کننده‌ی آموزش دیده هر روز در یک زمان خاص گرد هم می‌آیند تا اثر مثبتی ایجاد کرده و به جامعه بتابانند. این تحقیق دو ماهه نشان داد که در آن روزهایی که درصد شرکت کنندگان بالا بود، کاهشی ۷۶ درصدی در مرگ و میرهای جنگی مشاهده می‌شد. اثرات دیگر این گردهمایی شامل کاهش جنایت و آتش‌سوزی، کاهش تصادفات جاده‌ای، کاهش تروریسم و افزایش رشد اقتصادی بود. سپس در دوره‌ای دو ساله در اوج جنگ لبنان این نتایج در هفت آزمایش دیگر تکرار شد. تمام این نتایج صرفا با ترکیب نیت مردم مبنی بر صلح و انسجام با احساسات متعالی مانند عشق و مهربانی ایجاد می‌شد. این امر به روشنی نشان می‌دهد که هرچه آگاهی گروهی از افراد در سطح بالایی از انرژی متحدتر باشد، بیشتر خواهد توانست بر آگاهی و انرژی دیگران اثر بگذارد.

اتاق فکر موسسه‌ی RAND **در یکی از سه تحقیق برتری که تا کنون در کشورهای غربی انجام شده است، گروهی مشتکل از ۸۰۰۰ نفر (و گاهی بیشتر) مراقبه کننده‌ی آموزش دیده را گرد هم آورد تا بین سال‌های ۱۹۸۳ تا ۱۹۸۵ طی سه دوره (که هر یک ۸ تا ۱۱ روز طول می‌کشید) گرد هم آمده و روی صلح جهانی و انسجام تمرکز کنند. نتایج نشان داد که در این برهه‌ی زمانی آمار**

---

[151] radiating

تروریسم در سطح دنیا ۷۲ درصد کاهش یافته بود. آیا می‌توانید تصور کنید که اگر مراقبه و ذهن‌آگاهی بخشی از مطالب آموزشی مدرسه بود چقدر سریع این اثرات مثبت تحقق می‌یافت؟

در تحقیق دیگری که این بار در خلال سال‌های ۱۹۸۷ تا ۱۹۹۰ در هندوستان انجام شد، ۷۰۰۰ نفر گرد هم آمدند تا روی صلح جهانی تمرکز کنند. طی این دوره‌ی سه ساله صلح جهانی شاهد تحولات چشمگیری بود: جنگ سرد پایان یافت، دیوار برلین برداشته شد، جنگ ایران و عراق پایان یافت، آفریقای جنوبی در راستای ریشه کن کردن آپارتاید گام برداشت و حملات تروریستی کاهش یافت. آنچه سبب تعجب همگان شده بود سرعت تحقق این تغییرات جهانی بود.

در سال ۱۹۹۳ از ۷ ژوئن تا ۳۰ ژوئیه حدود ۲۵۰۰ مراقبه کننده در واشینگتون گرد هم آمدند و طی یک آزمایش شدیداً کنترل شده روی صلح و انرژی منسجم تمرکز کردند. پنج ماه بود که جنایت و خشونت مدام افزایش می‌یافت؛ اما به محض شروع تحقیق کاهش آماری معناداری در خشونت (آماری که مرکز گزارشات جنایی یکپارچه‌ی FBI ثبت کرده بود)، جنایت و استرس در ایالت واشینگتون مشاهده شد. این نتایج این واقعیت را نشان می‌دهد که اگر گروهی هرچند کوچک از مردم با عشق و با هدف گرد هم بیایند، می‌توانند تأثیرات آماری معناداری روی جمعیت بگذارند.

در روز یازده سپتامبر سال ۲۰۰۱ وقتی هواپیماها به مرکز تجارت جهانی شهر نیویورک، ساختمان پنتاگون در واشینگتون و مزرعه‌ای نزدیک شانکسویل در پنسیلوانیا اصابت کرد، بخاطر سرعت انتشار اخبار در سطح جهان، همگان دچار ترش، شوک، رعب و وحشت شده بودند. طی یک لحظه

آگاهی جمعی دنیا به این رویداد معطوف شد. فوران قدرتمندی از احساسات در سراسر دنیا به وجود آمده بود و مردم به هم می‌پیوستند، انجمن تشکیل می‌دادند و از همدیگر مراقبت می‌کردند.

در بحبوحه‌ی واقعه‌ی یازده سپتامبر، دانشمندان دانشگاه پرینستون در پروژه‌ای تحت عنوان آگاهی جهانی داشتند از طریق اینترنت از ۴۰ دستگاه در سراسر دنیا داده‌هایی را جمع‌آوری می‌کردند. با ورود اطلاعات به سرور مرکزی در شهر پرینستون ایالت نیوجرسی، دانشمندان شاهد تغییرات چشمگیری در الگوهای تولید کننده‌ی رویداد تصادفی مرکز بودند (تولید کننده‌ی رویداد تصادفی چیزی است مانند پرتاب سکه‌ی کامپیوتری. این دستگاه تعداد شیر و خط‌ها یا صفر و یک‌ها را می‌شمارد پس از نظر آماری نتایج آن باید نزدیک ۵۰/۵۰ باشد). تغییرات چشمگیر این الگوها که درست پس از واقعه‌ی یازده سپتامبر ایجاد شده بود باعث شد دانشمندان پی ببرند که واکنش احساسی دسته جمعی افراد آنقدر شدید بود که می‌شد اثر آن را بر میدان مغناطیسی کره‌ی زمان اندازه گیری کرد.

تمام این تحقیقات نشان می‌دهند که شواهد کافی وجود دارد مبنی بر اینکه مراقبه‌های گروهی اگر اندازه‌ی مناسب داشته باشند (و طی آن‌ها مراقبه کنندگان احساسات و انرژی خود را تغییر دهند)، می‌توانند اثرات قابل اندازه گیری بر صلح و انسجام جهانی بگذارند. اگر این پروژه‌های صلح طلبانه نیروی انسجام بخش جامعه باشند، آنگاه آیا ممکن است نیروهای دیگری نیز وجود داشته باشد که علیه انسان‌ها عمل کرده و بی‌انسجامی ایجاد کنند؟

رابطه‌ی زمین با چرخه‌های خورشیدی

هر بار که زمین دور محور خود می‌گردد، صبحگاهان خورشید طلوع می‌کند و نورش جای تاریکی و گرمایش جای سوز و سرمای شب را می‌گیرد؛ نور خورشید فتوسنتز را برای گیاهان و امنیت را برای انسان به همراه می‌آورد. به همین دلیل بود که ۱۴۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، تصاویر خورشید راه خود را به درون لوح‌های سنگی و دیوارهای غار باز کرد. اساطیر بی‌شماری (از جمله اساطیر تمدن‌های مصر باستان و بین‌النهرین، مایا و آزتک و بومیان استرالیا) خورشید را شایان پرستش یافته و آن را سرچشمه‌ی روشنی، نور و حکمت دانسته‌اند. بیشتر فرهنگ‌ها فارغ از اینکه در کدام پهنه‌ی این کره‌ی خاکی بوده‌اند، خورشید را فرمان‌روای اصلی حیات زمینی به شمار آورده‌اند، چون بدون آن حیاتی وجود نداشت.

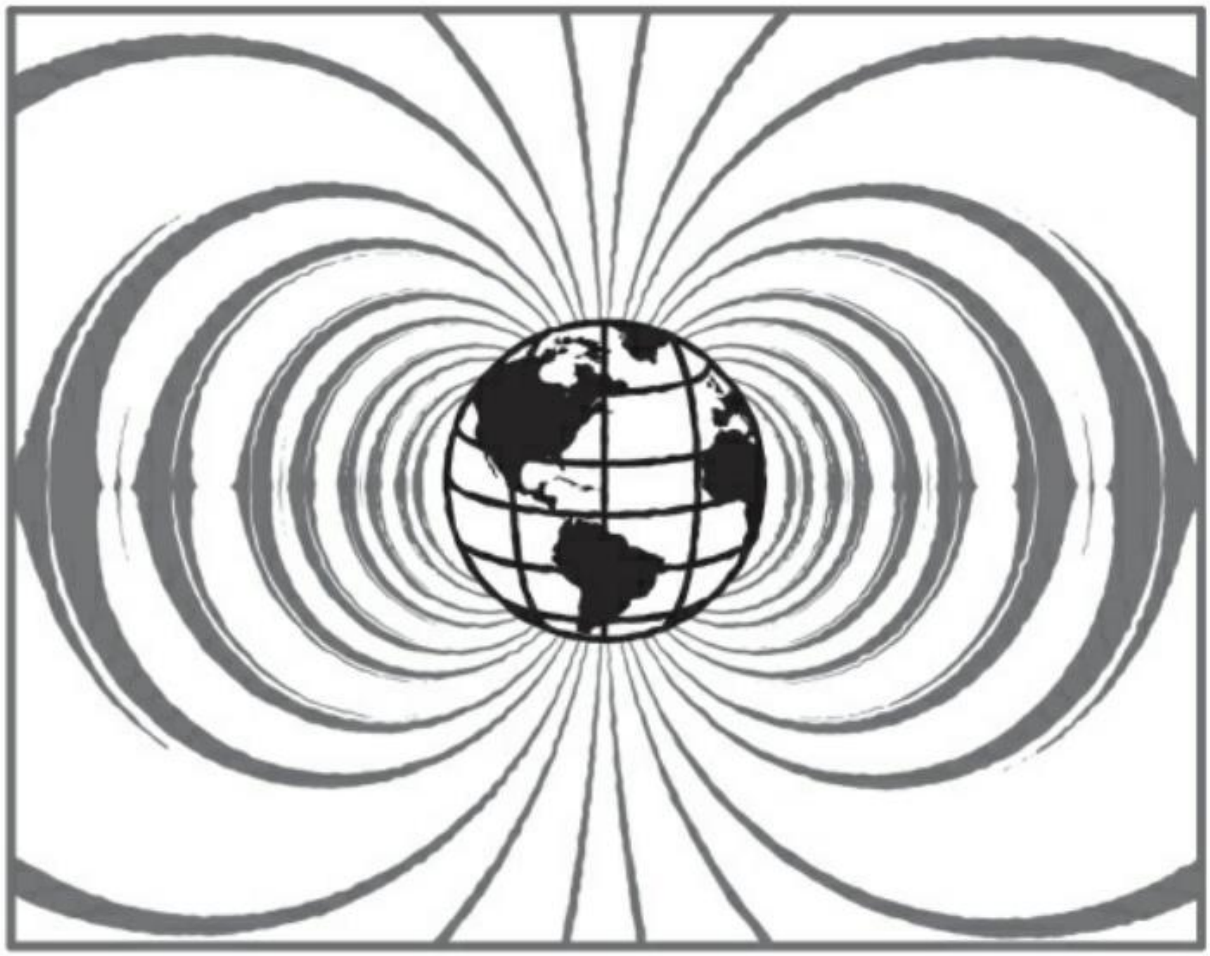
انسان‌ها موجوداتی الکترومغناطیسی هستند (موجوداتی که پیوسته پیام‌هایی را به واسطه‌ی انرژی‌های ارتعاشی ارسال و دریافت می‌کنند) که بدن‌هایشان از نور و اطلاعاتی تشکیل شده است که جاذبه به آن سامان بخشیده است. (در واقع همه‌ی چیزهای مادی در این دنیای سه بعدی نور و اطلاعاتی هستند که جاذبه به آن‌ها سامان داده است). ما موجودات الکترومغناطیسی منحصر بفردی هستیم اما در عین حال چیزی نیستیم جز حلقه‌ای کوچک در زنجیره‌ی یک دنیای الکترومغناطیسی که نمی‌توان بخش‌های جداگانه‌ی آن را از کل جدا کرد.

در مقیاس کلان نمی‌توان پیوستگی بین انرژی خورشید، انرژی زمین و انرژی تمام موجودات زنده را انکار کرد. در سطح خُرد نیز فقط کافی است نگاهی به چرخه‌ی زندگی یک میوه بیندازید تا این

پیوستگی را درک کنید. میوه ابتدا بذر است؛ سپس شرایط محیطی مانند آب، حرارت، خاک حاصلخیز و فتوسنتز دست به دست هم می‌دهند و کاری می‌کنند که این بذر جوانه بزند. دیری نمی‌پاید که جوانه‌ی این بذر به بخش لاینفک اکوسیستم تبدیل شده و منبعی می‌شود برای بقا و تغذیه‌ی اشکال مختلف حیات. این زنجیره‌ی پیچیده و توازن ظریف به لطف موقعیت منحصر بفرد زمین در منظومه‌ی شمسی فراهم شده است. منطقه‌ای در مدار یک ستاره (خورشید ما) که سیاره در آن می‌تواند آب مایع داشته باشد.

خورشید تنها ۱۴۹ میلیون کیلومتر از ما دور است، اما فعالیت آن اهمیت بسزایی در حیات روی زمین دارد چون زمین و خورشید به واسطه‌ی میدان‌های الکترومغناطیسی با هم ارتباط دارند. حکمت وجود میدان الکترومغناطیسی پیرامون زمین (بنگرید به شکل ۱۳,۱) این است که از ما در برابر اثرات مضر تشعشعات و لکه‌های خورشیدی، اشعه‌های کیهانی و سایر انواع امواج فضایی محافظت کند. ما هنوز لکه‌های خورشیدی را کامل درک نکرده‌ایم؛ این لکه‌ها نواحی نسبتاً تیره و سردی بر روی سطح خورشید هستند که در اثر تعاملات درون میدان مغناطیسی خورشید ایجاد شده‌اند؛ قطر آن‌ها می‌تواند به 50,000 کیلومتر برسد. می‌توان لکه‌های خورشیدی را با درب نوشابه مقایسه کرد؛ اگر بطری نوشابه را تکان دهید و سپس درب آن را باز کنید، حجم بالایی از فوتون‌ها (نور) و سایر انواع تشعشعات با فرکانس بالا آزاد می‌شود.

میدان الکترومغناطیسی زمین



شکل ۱۳,۱

میدان الکترومغناطیسی زمین

اگر محافظت و عایق سازی ناشی از میدان الکترومغناطیسی زمین نبود، حیات چنانکه ما می‌شناسیم وجود نداشت، چون ما همواره در معرض بمباران رشته‌ی مداومی از ذرات کشنده قرار می‌گرفتیم. برای مثال وقتی شعله‌های خورشیدی ایجاد می‌شوند، میدان الکترومغناطیسی زمین تریلیون‌ها تن

تابش فوتونی را که پدیده‌ی خروج جرم از تاج خورشیدی نام دارد، دفع می‌کند. خروج جرم از تاج خورشیدی حاصل انفجارات عظیم پلاسما و میدان‌های مغناطیسی تاج خورشید است که می‌تواند میلیون‌ها کیلومتر در فضا پیش برود. اثرات این پدیده ۲۴ تا ۳۶ ساعت پس از رخداد به زمین می‌رسد.

این پدیده سبب فشرده شدن میدان زمین و داغ شدن هسته‌ی آهنی زمین می‌شود. وقتی هسته تغییر کرد، میدان الکترومغناطیسی زمین دچار تغییر می‌شود. این پدیده بخشی از چرخه‌های خورشیدی است که هر ۱۱ سال یک بار رخ می‌دهند – و می‌تواند تمام ارگانیسم‌های زنده‌ی روی زمین را دچار اختلال کند.

ثبت چرخه‌های خورشیدی از سال ۱۷۵۵ شروع شد؛ اما در سال ۱۹۱۵ پسر ۱۸ ساله‌ای از روسیه به نام الکساندر چیژفسکی[۱۵۲] سه ماه تابستان را صرف مشاهده‌ی خورشید کرد و توانست درک ما از خورشید و رابطه‌ی آن با زمین را به مرحله‌ی جدیدی برساند. او در این سه ماه به این فرضیه رسید که دوره‌های فعالیت خورشید ممکن است بر دنیای آلی اثر بگذارند. یک سال بعد به جنگ جهانی اول اعزام شد اما هرگاه مشغول جنگ نبود، دوباره مشاهدات خود را ادامه می‌داد. او متوجه شد که جنگ بسته به قدرت شعله‌های خورشیدی بالا و پایین می‌گرفت (بنگرید به شکل ۱۴ بخش رنگی کتاب). چیژفسکی بعدها تاریخ ۷۲ کشور را در بین سال‌های ۱۷۴۹ تا ۱۹۲۶ به نگارش درآورد و تعداد رویدادهای سیاسی و اجتماعی مهم هر سال (مثلاً شروع جنگ، انقلاب، شیوع بیماری

[152] Alexander Chizhevsky

و خشونت) را با افزایش فعالیت خورشیدی مقایسه کرد و نشان داد که بین فعالیت خورشید و تحریک پذیری انسان رابطه‌ای وجود دارد. جالب اینجاست که فعالیت خورشیدی با پیشرفت‌های انسان از جمله ابداعات معماری، علم، هنر و تغییرات اجتماعی نیز ارتباط دارد.

در شکل‌های رنگی هرجا دیدید خط قرمز یکدفعه بالا می‌رود، این قسمت یک شعله‌ی خورشیدی یا لکه‌ی خورشیدی را نشان می‌دهد که در بین سال‌های ۱۷۵۰ تا ۱۹۲۲ رخ داده است. خطوط آبی نشانگر رویدادهای مهم تاریخی هستند که در این دوره رخ داده‌اند. چیژفسکی در نهایت به این نتیجه رسید که ۸۰ درصد از مهم‌ترین رویدادهای تاریخی این کشورها طی وقایع خورشیدی یا فعالیت مغناطیسی زمین به وقوع پیوسته‌اند. به نظر می‌رسد آزاد شدن انرژی خورشیدی – که همواره حامل اطلاعات است – بطور کامل با فعالیت‌ها، انرژی و آگاهی سیاره‌ی ما هماهنگ باشد. دست بر قضا در هنگام نگارش این متن یعنی در سال ۲۰۱۷، در وسط یک چرخه‌ی خورشیدی بسیار فعال قرار داریم.

طی یک دهه‌ی اخیر حرف‌های زیادی راجع به اثر این انرژی خورشیدی بر سیاره‌ی ما و حیات موجود بر روی آن زده شده است. در سال ۲۰۱۲ برخی گمان می‌کردند که پایان تقویم مایایی که با انقلاب ماه دسامبر مصادف بود، به معنای نزدیک شدن پایان دنیا است. امروزه منجمین از عصر آکوراریوس سخن می‌گویند (عصر نجومی دوره‌ای تقریباً ۲۱۵۰ ساله است و متوسط زمانی را نشان می‌دهد که اعتدال بهاری از یک صورت فلکی به صورت فلکی دیگر منتقل شود) که قرار

است هشیاری جدیدی را برای بشر رقم بزنند. منجمین و کیهان شناسان از هم‌ترازی کهکشانی[153] حرف می‌زنند، پدیده‌ای نادر که هر ۱۲۹۶۰ سال یک بار رخ می‌دهد و طی آن خورشید با مرکز کهکشان راه شیری هم‌تراز می‌شود.

فارغ از اینکه چه باوری داشته باشید، تمام این وقایع به چرخه‌های خورشیدی باز می‌گردد که انرژی ارسالی خورشید به سمت زمین را افزایش می‌دهند. چون ما موجوداتی الکترومغناطیسی هستیم و از طریق میدان‌های الکترومغناطیسی به زمین متصلیم و همین میدان‌های الکترومغناطیسی ما را در برابر خورشید محافظت می‌کند، پس این افزایش انرژی خورشیدی هم انرژی زمین را تغییر خواهد داد و هم انرژی ما را. این انرژی جدید بطور بالقوه بر حسب انرژی خود فرد، می‌تواند اثرات مثبت یا منفی بر وی بگذارد. برای مثال اگر احساس جدایی و شکاف می‌کنید و سال‌هاست که با احساسات بقا و در بند هورمون‌ها و مواد شیمیایی مرتبط با استرس زندگی می‌کنید، آنگاه مغز و قلب شما نامنسجم عمل خواهند کرد. این امر باعث می‌شود انرژی و هشیاری شما تقسیم شود و توازن خود را از دست دهد؛ افزایش انرژی خورشیدی این حالت وجودی را تقویت می‌کند. در نتیجه اگر نامنسجم باشید، این عدم انسجام چند برابر خواهد شد.

همینطور اگر قلب و مغزتان منسجم باشد و هر روز برای وصل شدن به میدان یکپارچه و غلبه بر باورها و نگرش‌های محدود مراقبه کنید، آنگاه این انرژی شما را بیشتر به سمت حقایق و درک هستی و هدف خودتان سوق خواهد داد.

---

153 Galactic alignment

خلاصه‌ی مطلب اینکه در میانه‌ی چنین چرخه‌ای قرار داریم و برای اینکه تسلیم این انرژی‌های تحریک کننده نشویم، نیاز به اراده، هشیاری و آگاهی بسیار زیادی داریم. اگر بتوانیم تمرکز خود را حفظ کنیم، آنگاه بجای اینکه قربانی تردید شویم، می‌توانیم این انرژی را به درجات بالاتری از نظم، انسجام و حتی صلح (در سطح فردی و جهانی) تبدیل کنیم. به ساده‌ترین بیان، این انرژی هستی کنونی‌تان - یعنی طرز فکر و احساس زمان حال‌تان -را تقویت می‌کند.

تشدید شومان[۱۵۴]

در سال ۱۹۵۲ فیزیک‌دان و استاد دانشگاه آلمانی وینفرد اوتو شومان این فرضیه را مطرح کرد که در حفره (یا فضای) بین سطح زمین و لایه‌ی یونسفر[155] جو امواج الکترومغناطیسی قابل اندازه گیری وجود دارد. طبق گفته‌ی ناسا، یونسفر لایه‌ای مملو از الکترون، اتم‌های یونیزه شده و مولکول‌هاست که از ۴۸ کیلومتری سطح زمین شروع می‌شود و تا مرز بین زمین و فضا، یعنی تا ارتفاع ۹۶۵ کیلومتری سطح زمین، امتداد می‌یابد. این منطقه‌ی پویا بسته به شرایط خورشیدی بزرگ و کوچک می‌شود (و به بخش‌های کوچک‌تری تقسیم می‌شود) و پیوند مهمی بین زنجیره‌ی تعاملات خورشید–زمین به شمار می‌رود. این همان «نیروگاه کیهانی» است که امکان برقراری ارتباطات رادیویی را فراهم می‌کند.

---

154 The Schumann Resonance
155 ionosphere

در سال ۱۹۵۴ شومان و کونیگ[156] تشدیدهایی را در فرکانس اصلی ۷٫۸۳ هرتز کشف کرده و فرضیه‌ی شومان را تأیید کردند؛ به این ترتیب با سنجش تشدیدهای الکترومغناطیسی جهانی که در اثر تخلیه‌ی رعد و برق در یونسفر تولید و تحریک می‌شدند، توانستند «تشدید شومان» را به اثبات برسانند. می‌توان این فرکانس را دیاپازون حیات در نظر گرفت. به عبارت دیگر، این فرکانس همچون فرکانس پس زمینه‌ای است که بر مدارهای زیستی مغز پستانداران (مغز ناخودآگاهی که در پایین قشر مخ قرار دارد و جایگاه سیستم عصبی خودمختار است) اثر می‌گذارد. فرکانس شومان بر توازن، سلامت و ماهیت بدن ما پستانداران اثر می‌گذارد. در واقع عدم وجود تشدید شومان می‌تواند اثرات ذهنی و جسمی مخربی بر بدن انسان داشته باشد.

دانشمندی آلمانی به نام روتگر وفر[157] از موسسه‌ی فیزیولوژی رفتاری ماکس پلانک در شهر ارلینگ-آندچس[158] آلمان این مسئله را به اثبات رساند. او در این پژوهش دانشجویان جوان و سالم داوطلب را هر بار به مدت چهار هفته در بونکرهای زیرزمینی عایقی اقامت می‌داد که فرکانس شومان را از خود عبور نمی‌دادند. طی این چهار هفته ریتم شبانه روزی این دانشجویان تغییر کرده و باعث می‌شد دچار استرس احساسی و میگرن شوند. وقتی وفر فرکانس شومان را وارد این بونکرها کرد، تنها پس از مدت کمی قرار گرفتن در معرض فرکانس ۷٫۸۳ هرتز سلامتی داوطلبان به حالت عادی بازگشت.

---

[156] Konig
[157] Ruger Wever
[158] Erling-Andechs

می‌توان تشدید شومان را ضربان قلب زمین در نظر گرفت. حکمای هند باستان این پدیده را اُم[۱۵۹] یا تجلی صدای ناب می‌نامیدند. دست بر قضا فرکانس ۷٫۸۳ هرتز فرکانس قدرتمندی است که در زمینه‌ی امواج مغزی نیز کاربرد دارد و مربوط می‌شود به سطوح پایین آلفا و سطوح بالای امواج تتا. این طیف از امواج مغزی است که به ما اجازه می‌دهد از ذهن تحلیلی عبور کنیم و وارد ناخودآگاه شویم. به همین دلیل این فرکانس با سطوح بالای تلقین پذیری، مراقبه، افزایش سطح هورمون رشد انسان و افزایش جریان خون مغزی پیوند دارد. پس به نظر می‌رسد که فرکانس زمین و فرکانس مغز تشدیدهای بسیار مشابهی دارند و سیستم عصبی ما می‌تواند از میدان الکترومغناطیسی زمین اثر بپذیرد. شاید به همین دلیل باشد که بیرون رفتن از شهر و رفتن به دل طبیعت اثر آرام‌بخشی دارد.

مفهوم ظهور یافتگی[۱۶۰]

در سال ۱۹۹۶ پژوهشگران موسسه‌ی هارتمث کشف کردند که وقتی قلب شخصی در حالت انسجام یا ریتم هماهنگ قرار دارد، سیگنال الکترومغناطیسی منسجم‌تری را به درون محیط ساطع می‌کند – و سیستم عصبی سایر افراد و حیوانات می‌تواند این سیگنال را دریافت کند. در واقع همانطور که حتما تا اینجا متوجه شده‌اید، قلب قوی‌ترین میدان مغناطیسی بدن را تولید می‌کند طوری که میدان آن را از چند متر آن‌طرف‌تر هم می‌توان اندازه گرفت. این پدیده این واقعیت را

---

[159] OM
[160] emergence

توجیه می‌کند که چرا وقتی شخصی به داخل اتاق می‌آید، شما می‌توانید خلق و خو و حالت احساسی او را فارغ از زبان بدنش حس کنید. لذا از نقطه نظری کاملاً علمی می‌توان پرسید که اگر این پدیده در سطح فردی کار می‌کند، آیا در سطح جهانی هم می‌تواند اثرگذار باشد؟

در سال ۲۰۰۸ یعنی بیش از یک دهه بعد، موسسه‌ی هارتمث کوششی بین المللی و علم-محور را تحت عنوان اقدام برای انسجام جهانی (GCI) آغاز کرد که هدف آن کمک به فعال کردن قلب بشریت برای پیشبرد صلح، هماهنگی و تغییر آگاهی جهانی بود. GCI بر این باورها استوار است:

1. **سلامتی، افکار، رفتارها و احساسات انسان از فعالیت خورشیدی میدان ژئومغناطیسی (میدان مغناطیسی زمین) اثر می‌پذیرد؛**
2. **میدان مغناطیسی زمین اطلاعات زیستی مربوطه را حمل کرده و تمام سیستم‌های زنده را به هم وصل می‌کند؛**
3. **تمام انسان‌ها بر میدان الکترومغناطیسی اطلاعات حیاتی زمین اثر می‌گذارند؛**
4. **آگاهی جمعی انسانی که در آن تعداد زیادی از افراد تمرکز خود را به حالت‌های قلب-محور معطوف کرده‌اند بر میدان اطلاعات جهانی اثر گذاشته و آن را ایجاد می‌کند. بنابراین احساسات متعالی مهربانی، عشق و صلح می‌تواند محیطی با میدان منسجم‌تر ایجاد کند و به دیگران سود رسانده و تضاد و عدم انسجام کنونی سیاره را کاهش دهد.**

از آنجا که ریتم قلب و فرکانس مغز انسان (و نیز سیستم قلبی عروقی و سیستم عصبی خودمختار) با میدان تشدید زمین همپوشانی دارند، دانشمندان GCI می‌گویند ما بخشی از یک چرخه‌ی

بازخوردی زیستی هستیم که در آن نه تنها اطلاعات زیستی مرتبط را از میدان دریافت می‌کنیم، بلکه همچنین اطلاعاتی را به این میدان وارد می‌نماییم. به عبارت دیگر افکار (آگاهی) و احساسات (انرژی) انسان با این اطلاعات تعامل کرده و آن را وارد میدان مغناطیسی زمین می‌کند و سپس این اطلاعات روی امواج حامل (سیگنالی که اطلاعات روی آن سوار و حمل می‌شود) در سراسر دنیا توزیع می‌شود.

موسسه‌ی هارتمث برای اثبات فرضیه و پیشبرد تحقیقات خود با استفاده از سنسورهای پیشرفته‌ای که در نقاط مختلف دنیا نصب شده بود، سیستم نظارت بر انسجام جهانی (GCMS) را ایجاد کرد تا تغییرات میدان مغناطیسی زمین را مشاهده کند. GCMS که برای اندازه گیری انسجام جهانی طراحی شده است، از سیستمی از مغناطیس‌سنج‌های فوق حساس برای سنجش مداوم سیگنال‌های مغناطیسی بهره می‌گیرد که به طیف فرکانس‌های فیزیولوژیکی انسان (از جمله فرکانس‌های مغز و سیستم قلبی عروقی) نزدیک هستند. این سنسورها همچنین بطور مداوم بر فعالیت ناشی از طوفان‌ها، شعله‌ها و بادهای خورشیدی، گسست‌های ایجاد شده در تشدید شومان و امضای رویدادهای عمده‌ی جهانی (که مولفه‌ی عاطفی قدرتمندی دارند) نظارت می‌کنند.

چرا این کار را می‌کنند و کارشان چه چیزی را نشان می‌دهد؟ اگر بتوانید میدان مغناطیسی منسجمی را پیرامون بدن‌تان ایجاد کنید و با کسی ارتباط داشته باشید که او نیز بتواند میدان الکترومغناطیسی اطراف بدن خودش ایجاد کند، آنگاه امواج این میدان مشترک بصورت غیر موضعی همگام می‌شوند. وقتی امواج دو فرد همگام می‌شوند، امواج بزرگ‌تر و میدان‌های مغناطیسی

قدرتمندی اطراف‌تان ایجاد می‌شود که شما را به میدان الکترومغناطیسی زمین وصل کرده و حوزه‌ی نفوذتان را در آن افزایش می‌دهد.

اگر بتوانیم اجتماعی از افراد را در سراسر جهان گرد هم بیاوریم که در آن تمام افراد انرژی میدان شخصی خود را در راستای صلح بالا ببرند، آیا این اجتماع نمی‌تواند اثری جهانی بر میدان الکترومغناطیسی زمین بر جای بگذارد؟ این اجتماع می‌تواند در جایی که عدم انسجام حاکم است، انسجام بیافریند و در جایی که بی‌نظمی وجود دارد، نظم ایجاد کند.

شواهد بدست آمده از تحقیقات صلح‌طلبانه نشان می‌دهد که افکار و احساسات ما در واقع اثر قابل اندازه گیری بر تمام سیستم‌های زنده بر جای می‌گذارد. شاید با این پدیده تحت عنوان مفهوم ظهور یافتگی آشنا شده باشید – همگامی یک دسته ماهی یا پرنده را تصور کنید که همراه با هم حرکت می‌کنند و به نظر می‌رسد که همه‌ی این حیوانات را یک ذهن کنترل می‌کند و همه‌شان با میدانی نامرئی از انرژی به هم وصلند. وجه متمایز کننده‌ی این پدیده این است که پدیده‌ای از بالا به پایین نیست، یعنی رهبری در کار نیست. بلکه پدیده‌ای از پایین به بالاست، یعنی همه رهبرند چون به مثابه یک ذهن عمل می‌کنند. وقتی اجتماعی جهانی به نام صلح، عشق و انسجام گرد هم می‌آید، مطابق اصل ظهور یافتگی باید بتوانیم بر میدان الکترومغناطیسی زمین و نیز بر میدان‌های همدیگر اثر بگذاریم. پس تصور کنید که اگر همه‌ی ما به مثابه یک وجود رفتار، زندگی، تلاش و عمل کنیم چه می‌شود. اگر درک کنیم که ما در اصل یک ذهنیم – موجودی که از طریق آگاهی پیوسته و متحد شده است – آنگاه می‌توانیم درک کنیم که اگر به دیگری آسیب بزنیم و یا به نوعی

بر او اثر بگذاریم، در واقع این کارها را بر سر خود آورده‌ایم. این پارادایم جدید اندیشه بزرگ‌ترین گام تکاملی‌ای است که گونه‌ی ما تا کنون بر داشته است و می‌تواند نیاز به جنگ، دعوا، رقابت، ترس و رنج را از بین ببرد. اما چطور می‌توان به این امکان واقعیت بخشید؟

انسجام و عدم انسجام

برای اینکه بتوانیم روی میدان زمین اثر بگذاریم (که آن نیز به نوبه‌ی خود می‌تواند روی میدان سایرین اثر بگذارد) باید دو مرکز مهم را در بدن خود فعال کنیم – قلب و مغز. همانطور که در فصل ۴ آموختیم، هرچند مغز مرکز آگاهی و هشیاری است، اما قلب – مرکز یگانگی، کلیت و پیوند ما با میدان یکپارچه – نیز برای خود مغزچه‌ای دارد. اگر افراد بتوانند حالت‌های درونی مهربانی، عطوفت، صلح، عشق، شکرگزاری و قدردانی را در خود تنظیم کنند، وقتی قلب‌شان منسجم‌تر و متوازن‌تر شد، سیگنالی بسیار قوی به سمت مغز ارسال می‌کنند که باعث می‌شود مغز منسجم‌تر و متوازن‌تر شود. دلیل این امر این است که قلب و مغز ارتباط پیوسته‌ای با هم دارند.

به همین ترتیب هرگاه کسی از ارتباطش با بدن، محیط و زمان عبور کند و توجه خود را از ماده و اشیا برگیرد، به هیچ کس، هیچ چیز و هیچ جا در هیچ زمانی تبدیل می‌شود. تاکنون حتماً متوجه شده‌اید که وقتی فرد از خود عبور می‌کند و هشیاری‌اش را به دنیای غیرمادی انرژی معطوف می‌نماید، به میدان یکپارچه وصل می‌شود یعنی به جایی که در آن دیگر بین هیچ کس، هیچ چیز،

هیچ جا و هیچ زمانی جدایی و فاصله وجود ندارد. این امر باعث می‌شود فرد با آگاهی همه کس، همه چیز و همه جا در همه‌ی زمان‌ها به وحدت برسد. فرد در مقام آگاهی وارد میدان کوانتومی انرژی و اطلاعات می‌شود، جایی که در آن آگاهی و انرژی می‌تواند بر دنیای مادی اثر بگذارد.

یکی از اثرات جانبی این فرایند این است که سبب ایجاد انسجام بیشتری در مغز و انرژی ما می‌شود طوری که وضعیت زیستی بدن ما سالم‌تر می‌شود. ما در تحقیقات خود پی برده‌ایم که وقتی مغز منسجم‌تر می‌شود، بر سیستم عصبی خودمختار و قلب اثر می‌گذارد. سپس قلب یعنی پیوندگاه ما با میدان یکپارچه، در مقام کاتالیزگر فرایند انسجام را تشدید کرده و به مغز بر می‌گرداند. چون اطلاعاتی که قلب به سمت مغز می‌فرستد بیشتر از اطلاعاتی است که مغز به قلب ارسال می‌کند، هر چه با استفاده از احساسات متعالی قلب بتوانید انسجام بیشتری ایجاد کنید، مغز و قلب‌تان همگام‌تر می‌شود. این همگامی اثراتی قابل اندازه گیری ایجاد می‌کند آن هم نه فقط در خود بدن، بلکه همچنین در میدان الکترومغناطیسی پیرامون بدن – و هر چه بتوانیم میدان بزرگ‌تری پیرامون بدن‌مان ایجاد کنیم، بیشتر می‌توانیم بصورت غیر موضعی بر دیگران اثر بگذاریم. این را از کجا می‌دانیم؟ چون آن را در حین اندازه گیری HRV شرکت کنندگان در کارگاه‌ها به کرّات دیده‌ایم.

شواهد اثرگذاری میدان الکترومغناطیسی قلب بر میدان قلب دیگران را می‌توان در تحقیقات هارتمث نیز مشاهده کرد که در آن ۴۰ شرکت کننده به گروه‌های ۴ نفره تقسیم شده بودند. ریتم قلب هر چهار نفری که دور یک میز نشسته بودند اندازه گیری می‌شد؛ اما تنها به سه نفر آموزش داده شده بود که با استفاده از تکنیک‌های هارتمث احساسات خود را افزایش دهند. وقتی سه نفر

آموزش دیده انرژی خود را بالا برده و احساسات مثبتی به سمت شرکت کننده‌ی دیگر می‌فرستادند، آن فرد نیز به حالت‌های بالاتری از انسجام می‌رسید. نویسندگان آن پژوهش نتیجه گیری کردند که «شواهدی دال بر همگام‌سازی قلب-به-قلب در بین سوژه‌ها مشاهده شد و این شواهد امکان ارتباطات زیستی قلب-به-قلب را تأیید می‌کند».

کلید فرایند انسجام این است که از ذهن تحلیلی عبور کنیم. (این مسئله را از آنجا می‌دانیم که دفعات زیادی آن را در اسکن مغزی شاگردان‌مان اندازه گیری کرده‌ایم. همچنین با بررسی آن‌ها متوجه شده‌ایم که با تمرین کافی می‌توان در مدت زمان نسبتاً کوتاهی به انسجام دست یافت). وقتی مغز متفکر ساکت شود، به حالت مغزی آلفا یا تتا می‌رسیم و درهای بین ذهن خودآگاه و ناخودآگاه باز می‌شود. سپس سیستم عصبی خودمختار می‌تواند اطلاعات را دریافت کند. اگر با استفاده از احساسات متعالی بتوانیم انرژی خود را بالا بریم، کمتر ماده و بیشتر انرژی می‌شویم (کمتر به ذره و بیشتر به موج تبدیل می‌شویم). هرچه میدانی که با این انرژی – در مقام انرژی، هشیاری و آگاهی - ایجاد می‌کنیم بزرگ‌تر باشد، بیشتر می‌توانیم بر دیگران اثر غیر موضعی بگذاریم.

هرچه بتوانید انرژی بیشتری را با استفاده از احساسات متعالی قلب ایجاد کنید، بهتر خواهید توانست به میدان یکپارچه وصل شوید، یعنی خواهید توانست کمال، ارتباط و یگانگی بیشتری را حس کنید. اما اگر نامنسجم باشید، احساس جدایی کنید و با هورمون‌های استرس زندگی کنید، نمی‌توانید این پیوند را حس کنید. وقتی مواد شیمیایی استرس سبب تحریک مغز می‌شوند، ما احساس می‌کنیم

که از میدان یکپارچه جدا شده‌ایم و در نتیجه به انتخاب‌های تکامل نیافته‌تری دست می‌زنیم. با قطعیت تمام می‌دانیم که احساسات رقابت، ترس، خشم، بی‌لیاقتی، احساس گناه و شرم ما را از همدیگر جدا می‌کند، چون فرکانس‌های کمتر و آهسته‌تری نسبت به احساسات متعالی مانند عشق، شکرگزاری، مهربانی و عطوفت (که فرکانس بالاتر و سریع‌تری دارند) تولید می‌کنند. همچنین می‌دانیم که هر چه فرکانس بالاتر باشد، انرژی بیشتری وجود دارد. این مسئله سوالات زیادی پیش می آورد:

- اگر گروهی متشکل از صدها نفر را در یک اتاق گرد هم بیاوریم، به همه‌شان بگوییم که قلب‌شان را باز کنند و حالت‌های انرژیایی متعالی در خود ایجاد کنند و سپس از آن‌ها بخواهیم که نیت خود را صرف خیر و سعادت گروه خاصی از افراد در همان اتاق کنند، چه می‌شود؟
- اگر میدان الکترومغناطیسی پیرامون بدن هر فرد با میدان فرد کناری‌اش ادغام شود چه می‌شود؟
- آیا ممکن است که این احساسات متعالی تغییری در انرژی اتاق ایجاد کند؟
- آیا ممکن است که هر کس احساسات و انرژی متعالی را تجربه می‌کند، در یک اجتماع انسجام بیافریند؟

ایجاد میدان منسجم جمعی

از اوایل سال ۲۰۱۳ بود که همکاری خود را با دوستان‌مان در موسسه‌ی هارتمث شروع کردیم تا تحقیقات‌مان را گسترده‌تر کنیم. از زمانی که سنجش حالت‌های فیزیولوژیکی شاگردان‌مان را شروع کردیم تا کنون بیش از هزاران اسکن قلب و مغز تهیه کرده‌ایم و در نتیجه حجم قابل توجهی از اطلاعات را به دست آورده‌ایم. بعضی از داده‌هایی که از افراد در حین انجام امور غیرعادی تهیه کرده‌ایم، سبب حیرت‌مان شده است.

در طول این مسیر با همکاری هارتمث اندازه‌گیری‌های فوق العاده‌ای روی شاگردان‌مان انجام داده‌ایم. اندازه گیری انرژی جمعی در اتاق‌های محل اجتماع شاگردان‌مان نیز به همان اندازه جالب بوده‌اند – اندازه گیری‌هایی که افزایش پیوسته و روزانه‌ی انرژی را نشان می‌دهد – و با استفاده از یک حسگر روسی پیچیده بنام اسپوتنیک[۱۶۱] به دست آمده‌اند (در فصل ۲ اشاره‌ی مختصری به این مسئله کردم).

از آنجا که احساسات متعالی با تأثیر بر فعالیت سیستم عصبی خودمختار میدان‌های الکترومغناطیسی تولید می‌کنند، افزایش این احساسات منجر به بروز تغییراتی در ریزجریان خون[۱۶۲]، تنفس و سایر عملکردهای بدن می‌شود. چون اسپوتنیک خیلی حساس است، می‌تواند نوسانات محیط را با اندازه گیری تغییرات فشار، رطوبت نسبی، دمای هوا، میدان‌های الکترومغناطیسی و غیره مشخص کند.

---

[161] Sputnik
[162] microcirculation

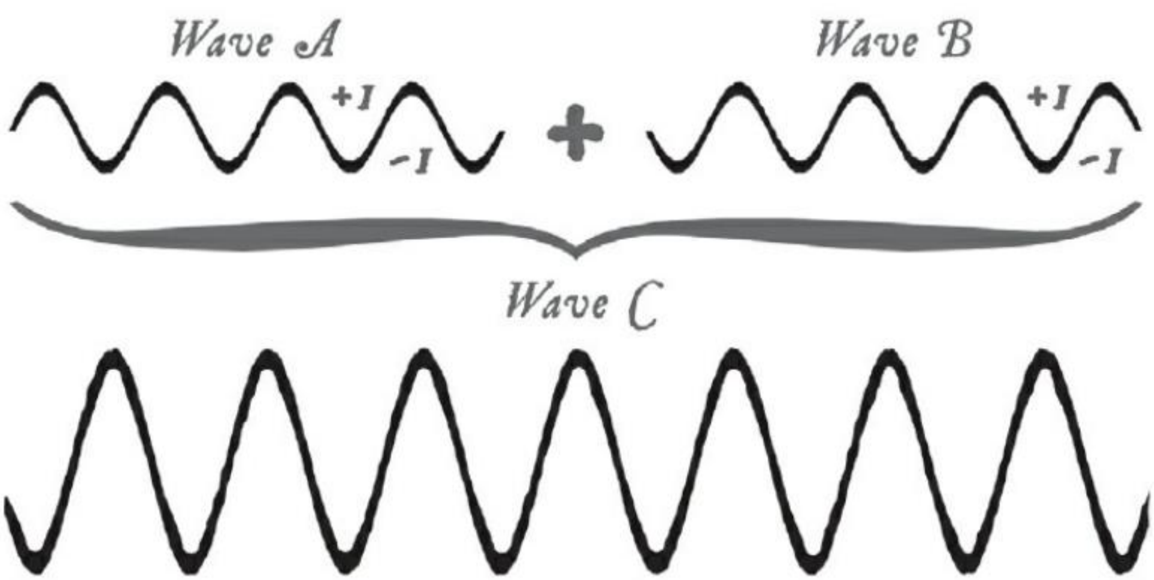
به شکل‌های 15A و 15B در بخش رنگی کتاب نگاه کنید. در این اندازه گیری‌ها که در کارگاه‌های خودمان انجام شده است، روندی را مشاهده می‌کنید که حاکی از افزایش انرژی جمعی اتاق است. خط قرمز اول اندازه گیری پایه است و انرژی اتاق را قبل از شروع رویداد نشان می‌دهد. اگر به خطوط قرمز، آبی، سبز و قهوه‌ای نگاه کنید (هر خط یک روز متفاوت را نشان می‌دهد)، می‌بینید که انرژی هر روز بصورت پیوسته افزایش می‌یابد. در شکل‌های 15C و 15D نیز همین رنگ‌ها بکار رفته‌اند؛ اما این بار اندازه گیری‌ها دوره‌های زمانی مشخصی را در طول مراقبه‌های صبحگاهی هر روز نشان می‌دهند. این یعنی توانایی شرکت کنندگان در افزایش انرژی اتاق و ایجاد انسجام یکپارچه بهبود پیدا کرده است.

بررسی نتایج اسپوتنیک نشان می‌دهد که انرژی جمعی ایجاد شده توسط شاگردان ما از روز اول کارگاه تا روز آخر پیوسته افزایش می‌یابد. در این روند متوجه شدیم که بیشتر گروه‌ها بسیار متمرکزند و انرژی هر روز افزایش پیدا می‌کند. حدود یک چهارم اوقات، انرژی در یکی دو روز اول نسبتاً ثابت می‌ماند، اما در روزهای بعد، انرژی افزایش چشمگیری پیدا می‌کند. به باور ما دلیل این امر این است که طی یکی دو روز اول افراد حاضر تلاش می‌کنند با شکستن پیوندهای احساسی انرژیایی خود با واقعیت گذشته-حال‌شان، بر خود غلبه کنند. بنابراین طی این مدت، دارند از میدان یکپارچه برداشت می‌کنند تا میدان‌های الکترومغناطیسی شخصی خود را ایجاد کنند. این برداشت انرژی از میدان باعث می‌شود انرژی جمعی اتاق کاهش یابد. اما وقتی میدان‌های افراد بزرگ‌تر،

بهتر و منسجم‌تر شد، انرژی‌ها روی هم جمع می‌شود و افزایش چشمگیری در انرژی اتاق حاصل می‌گردد.

شکل ۱۳,۲ نشان می‌دهد که وقتی دو موج منسجم به هم می‌رسند، موج بزرگ‌تری ایجاد می‌کنند. این امر تداخل سازنده نام دارد. هرچه موج بزرگ‌تر باشد، شدت انرژی بالاتر خواهد بود. در نتیجه‌ی به هم رسیدن امواج منسجم‌تر شاگردان ما در کارگاه‌ها، انرژی میدان گروهی افزایش می‌یابد و سپس انرژی بیشتری برای شفا یافتن و ایجاد سطوح ذهنی بالاتر (که گاهی منجر به تجربیات عرفانی می‌شود) در اختیار افراد قرار می‌گیرد.

تداخل سازنده



هرچه دامنه بزرگ‌تر باشد، انرژی بیشتر است

شکل ۱۳,۲

تداخل سازنده زمانی است که دو موج منسجم به هم برسند و موج بزرگ‌تری ایجاد کنند. دامنه همان ارتفاع موج است. هرچه دامنه بزرگ‌تر باشد، انرژی بیشتر است. اگر جمعی از افراد گرد هم بیایند و میدان‌های الکترومغناطیسی منسجمی ایجاد کنند، می‌توان گفت انرژی اتاق افزایش می‌یابد.

من و تیمم همواره به شفا یافتن شاگردان‌مان، توانایی آنان در تنظیم احساسات متعالی، تجربه‌های عرفانی و بینش‌های عمیقی که (در نتیجه‌ی تنظیم امواج مغزی، گشودن قلب و رسیدن به انسجام) نسبت به زندگی خود کسب کرده‌اند، افتخار کرده‌ایم. برخی از این رویدادها را می‌توان معجزه نامید، اما به نظر ما این‌ها تنها بخشی از فرایند ماوراء طبیعی شدن هستند. این مسئله باعث شد این پرسش در ذهن ما ایجاد شود که آیا شاگردان‌مان می‌توانند بر سیستم عصبی دیگران اثر بگذارند و اگر پاسخ مثبت باشد، این مسئله چه پیامدهایی دارد. همین پرسش بود که جرقه‌های شروع پروژه‌ی انسجام را زد.

پروژه‌ی انسجام

ما با همکاری موسسه‌ی هارتمث آزمایشات زیادی انجام داده‌ایم که طی آن‌ها نمونه‌های کوچک و تصادفی متشکل از ۵۰ تا ۷۵ نفر را در کارگاه‌های پیشرفته‌ی خود انتخاب کرده، به سینه‌هایشان دستگاه سنجش HRV وصل کردیم و آن‌ها را به مدت ۲۴ ساعت در سه مراقبه در ردیف اول سالن نشاندیم. HRV فقط راجع به انسجام قلب به ما اطلاعات نمی‌دهد، بلکه علاوه بر قلب اطلاعاتی راجع

به مغز و احساسات نیز ارائه می‌دهد؛ به همین دلیل بود که می‌خواستیم HRV سوژه‌ها را به مدت ۲۴ ساعت کامل اندازه گیری کنیم.

در شروع مراقبه تمام افراد حاضر در اتاق توجه خود را به مرکز قلب‌شان معطوف کرده و به آرامی از این مرکز تنفس عمیق را انجام می‌دادند، درست همانطور که در فصل ۷ خواندیم. سپس یک احساس متعالی را در خود ایجاد کرده و به مدت دو تا سه دقیقه حفظ می‌کردند و با این کار میدان‌های الکترومغناطیسی قلب‌شان را گسترده‌تر کرده و از حالت خودخواهی به حالت بی‌خودی می‌رسیدند. سپس ۵۵۰ الی ۱۵۰۰ فرد حاضر انرژی احساسات متعالی خود را از بدن خارج کرده و به کل فضای اتاق مخابره می‌کردند. سپس از آن‌ها می‌خواستیم که نیت خود را به خیر و سعادت افراد ردیف جلوی سالن (که دستگاه HRV به آن‌ها وصل کرده بودیم) معطوف کنند – که زندگی شان پربارتر شود، بدن‌هایشان سالم‌تر شود و تجربه‌های عرفانی برایشان پیش بیاید.

هدف ما این بود که انرژی جمعی اتاق و اثر غیر موضعی احتمالی آن را روی افراد مجهز به دستگاه HRV اندازه بگیریم. آیا این سطوح بالای انرژی و فرکانس در قالب عشق، شکرگزاری، کلیت و شادی می‌تواند قلب شخص دیگری را وارد انسجام کند – حتی اگر در طرف دیگر اتاق هم باشد؟ نتایج ما این فرضیه را تأیید می‌کند. نه تنها انرژی مخابره شده اثر انسجام بخشی روی افراد مجهز به دستگاه HRV گذاشت، بلکه قلب تمام این افراد دقیقاً در یک زمان، در یک مراقبه و در یک روز واحد به انسجام رسید – و این اتفاقی نبود که فقط یک بار افتاده باشد. ما در رویدادهایمان بصورت مکرر همین نتیجه را گرفتیم. این به چه معناست؟

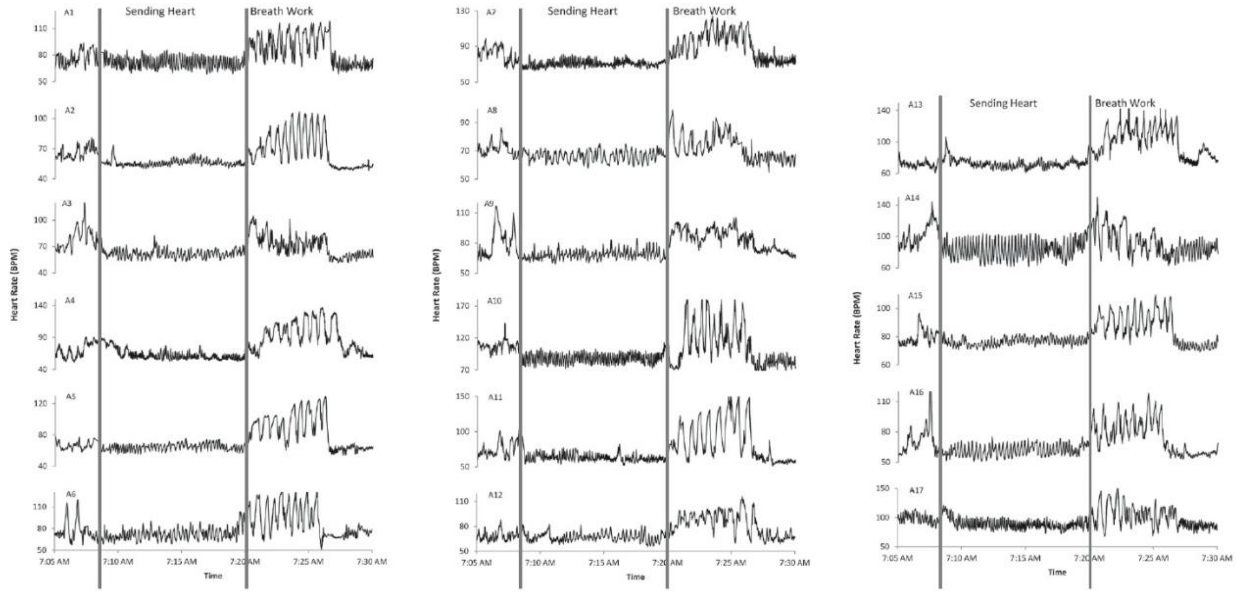
داده‌های ما اعتقاد پروژه‌ی اقدام برای انسجام جهانی موسسه‌ی هارتمث را مبنی بر وجود میدانی نامرئی برای انتقال اطلاعات تأیید می‌کند. این میدان تمام سیستم‌های زنده و همچنین آگاهی جمعی انسانی ما را به هم وصل کرده و تحت تأثیر قرار می‌دهد. به لطف همین میدان است که اطلاعات بصورت غیر موضعی در سطح ناخودآگاه و از طریق سیستم عصبی خودمختار بین افراد منتقل می‌شود. به عبارت دیگر، میدانی نامرئی از انرژی ما را به هم وصل کرده و پیوند می‌دهد و این میدان انرژی می‌تواند بر رفتارها، حالت‌های احساسی و افکار خودآگاه و ناخودآگاه همه اثر بگذارد.

از آنجا که تمام فرکانس‌ها حامل اطلاعات‌اند، میدان‌های مغناطیسی تولید شده در قلب شاگردان ما همچون امواج حامل این اطلاعات عمل کرده است. اگر ما در کارگاه‌ها می‌توانیم اثرات غیر موضعی بر هم بگذاریم، آیا احساسات متعالی و قلب-محور ما نمی‌تواند اثراتی غیر موضعی بر فرزندان، همسر، همکاران و سایر افرادی که با آن‌ها رابطه داریم، بر جای بگذارد؟

اگر به شکل ۱۳,۳ نگاه کنید، متوجه می‌شود که ۱۷ نفر در یک زمان، یک روز و یک مراقبه با هم وارد انسجام قلبی شده‌اند. تمام این افرادی که به انسجام قلبی رسیدند از انرژی دیگران اثر پذیرفته بودند. افرادی که انرژی را ارسال می‌کردند، نیت خود را به خیر و سعادت افراد مجهز به حسگر ضربان قلب معطوف کرده بودند. نتایج نشان می‌دهد که اگر ما از سر راه خودمان کنار برویم، می‌توانیم به یک ذهن تبدیل شویم و بصورت غیر موضعی به همدیگر وصل شویم. از طریق همین پیوند می‌توانیم بر سیستم عصبی خودمختار سایرین اثر بگذاریم تا احساس توازن، انسجام و کلیت

بیشتری کنند. تصور کنید که اگر هزاران نفر همزمان این کار را برای تمام دنیا انجام دهند چه خواهد شد.

مدتی پس از این رویدادهای مراقبه‌ی جهانی، شاگردان ما ایمیل‌هایی برایمان ارسال کرده و می‌پرسیدند که اگر توانسته‌ایم با یک جمع ۵۵۰ تا ۱۵۰۰ نفره تغییری قابل اندازه گیری در انرژی اتاق ایجاد کنیم، آیا نمی‌توانیم همین اثر را در مقیاسی جهانی ایجاد کنیم؟ پس این شاگردان ما بودند که از ما خواستند مراقبه‌های جهانی را سازمان‌دهی کنیم و پروژه‌های انسجام را شروع کنیم. اولین مراقبه‌ی پروژه‌ی انسجام را در نوامبر سال ۲۰۱۵ روی فیس‌بوک پخش کردیم؛ ۶۰۰۰ نفر از سراسر دنیا در این مراقبه شرکت کردند تا دست در دست هم دنیای آرام‌تر و مهربان‌تری بیافرینند. در مراقبه‌ی دوم ۳۶۰۰۰ نفر شرکت کردند و در مراقبه‌ی سوم ۴۳۰۰۰ نفر حضور داشتند. ما قصد داریم این رویدادها را ادامه دهیم و هر بار صلح و عشق بیشتری را در سیاره ایجاد کنیم. امید است که در گذر زمان بتوانیم این اثرات را اندازه گیری کنیم.



شکل ۱۳٫۳

این نمودار ۱۷ نفر را نشان می‌دهد که در یک زمان، یک روز و یک مراقبه‌ی واحد به انسجام قلبی دست یافته‌اند. ناحیه‌ی بین خطوط عمودی نشانگر دستیابی افراد به انسجام قلبی است.

مراقبه‌ی پروژه‌ی انسجام

در آغاز به مرکز قلب خود توجه کنید. تمرکز و هشیاری خود را روی این مرکز قفل کنید، تمرکز خود را باز کنید و از مکانی که این مرکز در فضا اشغال می‌کند و نیز از مکانی که فضای اطراف قلب‌تان در فضا اشغال می‌کند، آگاه شوید.

سپس به عنوان فکر و هشیاری وارد مرکز زمین شوید و نور خود را به بیرون زمین ساطع کنید. کاری که می‌خواهم انجام دهید این است که فرکانس خود را بالا ببرید و به این احساس چنگ

بزنید. همچنان به مثابه آگاهی و هشیاری به آرامی از زمین دور شوید و سپس زمین را به عنوان یک فکر بگیرید و درون قلب خود جای دهید. همانطور که تمام سیاره را در قلب خود جای داده‌اید، فرکانس زمین را به عنوان فکر بالا ببرید و آن انرژی را به بیرون بدن خود مخابره کنید. عشق خود را به درون زمین بتابانید.

فصل ۱۴: بررسی موردی: شاید برای شما هم پیش بیاید

در گروه آخر از بررسی‌های موردی ماوراء طبیعی این نکته را در ذهن داشته باشید که هیچ یک از افرادی که با آن‌ها آشنا خواهید شد، تلاش نکرده‌اند اتفاقی را به وجود بیاورند. آنان صرفا نیت کرده‌اند و در عین حال نتیجه را به وجودی بزرگ‌تر واگذار کرده‌اند. وقتی به آن لحظه رسیده‌اند – خواه شفا یافتن بوده باشد و یا دستیابی به تجربه‌ای عرفانی – این شخصیت‌شان نبوده است که تجربه را آفریده است. وجود بزرگ‌تری به درون‌شان رسوخ کرده و این کار را برایشان انجام داده است. آن‌ها به میدان یکپارچه وصل شده‌اند و همین تعامل با این هوش برتر بوده است که سبب حرکت‌شان شده است. با تمام مطالبی که در این کتاب خوانده‌اید تا کنون حتماً به این نکته رسیده‌اید که این هوش در درون شما نیز زندگی می‌کند.

خدایا، صدایم را می‌شنوی؟

استیسی در سال ۲۰۱۴ به سردردهای شدیدی دچار می‌شد. او به مدت ۲۵ سال در بخش سلامت کار کرده بود، هم به عنوان پرستار و هم به عنوان متخصص طب سوزنی. او همیشه سبک زندگی سالمی داشت و به ندرت دارویی مصرف می‌کرد؛ به همین دلیل بروز این سردردهای شدید که تقریباً او را از هوش می‌برد، امر نگران کننده‌ای بود. بعد از یک سال امتحان کردن روش‌های درمانی جایگزین، بالاخره تصمیم گرفت نزد پزشک رود؛ پزشک به او گفت اسکن CAT تهیه کند.

تشخیص پزشک مننژیوما بود، تومور بدخیمی که حول نوع خاصی از بافت عصبی در نخاع ایجاد می‌شود. تومور استیسی نزدیک عصب زوج هشت مغزی تشکیل شده بود و داشت عصب شنوایی‌اش را مسدود می‌کرد؛ این تومور تغییرات چشمگیری در عملکرد عصبی او ایجاد کرده بود. عصب شنوایی دو شاخه دارد – یکی بر شنیدن و دیگری برای تعادل – پس علاوه بر درد بی‌امان و از دست دادن شنوایی، او دچار سرگیجه و تهوع هم شده بود. با تداوم رشد تومور، به اعصاب مغزی دیگری که به سمت صورت و شانه‌اش می‌رفتند نیز فشار آمده و در نتیجه او به بیماری شانه‌ی تنیس‌باز[۱۶۳] نیز مبتلا شده بود. دیری نپایید که درد به چشمانش هم سرایت کرد.

به نظر پزشک او چاره‌ای نداشت جز کرانیاتومی؛ یعنی باید سوراخی در سرش ایجاد می‌کردند و تومور را بر می‌داشتند. استیسی نمی‌خواست این راه را برود، بنابراین دنبال راه‌های درمانی دیگر گشت. وقتی در سال ۲۰۱۵ در اولین کارگاه آخر هفته در سیاتل شرکت کرد، به گفته‌ی خودش چیزی حدود ۷۰ درصد شنوایی گوش چپش را از دست داده بود. در پاییز سال ۲۰۱۶ در اولین کارگاه پیشرفته‌اش در شهر کانکن شرکت کرد و در آنجا خود را در سطح دیگری تسلیم میدان کرد. سپس در زمستان سال ۲۰۱۷ در کارگاه پیشرفته‌ی دیگری در شهر تامپا شرکت کرد.

روز پنجشبه درد شدیدی در گوشش احساس کرد و روز بعد دردش شدیدتر شد. می‌گفت احساس می‌کنم گوشم دارد بسته می‌شود. در پایان آن روز بعد از مراقبه‌ی تبرک مراکز انرژی، درد گوشش

---

[163] Pitcher’s shoulder

به طرز عجیبی فروکش کرد. صبح روز یکشنبه در حین مراقبه‌ی غده‌ی پینه‌آل حساب زمان و مکان از دست استیسی خارج شد.

می‌گفت «احساس می‌کردم چیزی نمانده از صندلی‌ام بیفتم. در آن لحظه بود که نور عجیبی سمت چپ سرم را فرا گرفت. تصور کنید که هزاران الماس را کنار هم بگذارید و به آن‌ها نور بتابانید – حتی این نور هم در مقایسه با نوری که من دیدم چیزی نیست. سپس معجزه شد!» کمرش صاف شد و نور سفید مایل به آبی که قبلاً مانندش را نه دیده بود و نه تجربه کرده بود، وارد گوشش شد.

می‌گفت «این مقدس‌ترین و عاشقانه‌ترین احساسی بود که تجربه کرده بودم. مانند این بود که دستان خداوند مرا نوازش کند. آنقدر قوی و خارق العاده بود که بر زبان آوردنش برایم دشوار است، اما هنوز هم که هنوز است هر بار که به آن فکر می‌کنم، گریه‌ام می‌گیرد.»

ابتدا سینوس‌هایش تمیز شد، سپس تمام قسمت چپ سرش تمیز شد و درد شانه‌ی چپش هم پایان یافت. بالاخره پس از سه سال توانست با گوش چپش بشنود.

می‌گفت «با حالتی بهت‌زده آنجا نشسته بودم؛ اشک از صورتم پایین می‌ریخت و همزمان هم گریه می‌کردم و هم می‌خندیدم. موسیقی داشت پخش می‌شد و من صدای آن را با وضوح کامل می‌شنیدم. گویی صدای ملکوتی فرشتگانی را می‌شنیدم که آواز می‌خواندند. می‌دانستم که آنچه

می‌شنوم خارج از حوزه‌ی عادی شنوایی است. انرژی همچنان به عقب سمت چپ سرم وارد می‌شد، جایی که چندین سال بود مانند بتن سفت شده بود.»

وقتی به همه گفتم که دراز بکشند، ریلکس کنند و اجازه دهند سیستم عصبی خودمختار کارش را انجام دهد، حرکت انرژی در تمام بدن استیسی ادامه پیدا کرد و به بازوها و دستانش رسید. سپس بی‌اختیار شروع به لرزیدن کرد.

«گویی می‌توانستم فعالیت تک تک سیناپس‌ها و عضلات بدنم را حس کنم – در پنجه، پاها، سر، گردن و سینه‌ام. مرکز قلبم کاملاً باز شده بود. یادم هست که با خود گفتم *این مسیر به هر کجا برود، آن را ادامه می‌دهم.*» سپس بطور کامل خود را تسلیم ناشناخته‌ها کرد و دوباره حساب زمان و مکان از دستش خارج شد.

وقتی آن بخش از مراقبه تمام شد، او متوجه شد که روی صندلی‌اش نشسته است و انرژی‌اش دارد کُند و آرام می‌شود. مغز متفکرش دوباره وارد عمل شد. با اینکه می‌توانست بشنود، اما به اتفاقی که هم‌اکنون برایش پیش آمده بود مشکوک بود؛ شاید چون تومور هنوز از بین نرفته بود، بدنش کامل شفا نیافته بود و شاید هم اصلاً شایسته‌ی شفا نبود. درست وقتی این فکر به ذهنش خطور کرد، انرژی و نوری در جلویش ظاهر شد. این انرژی متفاوت بود.

او تعریف می‌کند که «نوری که مانند قلب سرخ و مانند انرژی آبی بود؛ نوری سه بعدی. کمتر از یک متر با من فاصله داشت و مانند ماری به خود می‌پیچید. تمام این اتفاق‌ها را با چشمان بسته

می‌دیدم. تصویری فراکتالی، دیوانه کننده، زیبا و چندبعدی بود و داشت به سمت چهره‌ام می‌آمد. گویی این انرژی می‌خواست بگوید «آیا شک داری؟ نشانت خواهیم داد!» سپس این نور به سمت قلبم آمد، سینه‌ام باز شد، به صندلی تکیه دادم و دستانم از هم باز شد. می‌دانستم که این انرژی همه چیز است – انرژی چی، روح، خداوند و کائنات.»

او می‌گوید «حالا زندگی‌ام فرق کرده است. اولاً شنوایی‌ام را صد در صد باز یافته‌ام. البته فقط همین نیست. بیانش سخت است اما می‌دانم که هر چیزی هم پیش بیاید، حال من خوب خواهد بود. زندگی هرگز مانند قبل نخواهد بود چون می‌دانم در پس هر چیزی چه چیزی قرار دارد؛ همان روحی که منتظر است شنیده شود و شفا یابد.»

جنِت صدایی را می‌شنود که می‌گوید «تو مال من هستی»

جنت گاهی مراقبه می‌کرد، اما نه بصورت مرتب و منظم – اما ۲۵ سال قبل وقتی داشت مراقبه می‌کرد، تجربه‌ای داشت که خودش نامش را تجربه‌ی خودجوش گذاشته است. چشمانش را بسته بود؛ ناگهان حضور نور شدیداً روشنی را حس کرد؛ اما این نور نرمی خاصی داشت و به چشمش آسیب نمی‌رساند. جنت می‌گوید این خالص‌ترین، شدیدترین و کامل‌ترین عشقی است که تجربه کرده است. او ۲۵ سال بعدی را صرف دعا و مراقبه کرد و هر کاری انجام داد تا بتواند این تجربه‌ی استعلایی را دوباره داشته باشد.

بهار سال ۲۰۱۵ بود که جنت در کارگاه پیشرفته‌ای در شهر کرفری[۱۶۴] آریزونا شرکت کرد. او دچار افسردگی و خستگی شدید بود و نمی‌توانست راه حلی برای مشکلات زندگی‌اش پیدا کند، اما عزمش را جزم کرده بود که به شفا و پیشرفت دست پیدا کند. از همه مهم‌تر، او خوشحال بود که یکی از آن ۵۰۰ نفری است که معتقدند از بدن‌های فیزیکی خود بزرگ‌ترند.

در طول کارگاه جنت به جدیتی که از افسردگی‌اش بزرگ‌تر بود دنبال تجربه‌ی عرفانی می‌گشت. در مراقبه‌ی غده‌ی پینه‌آل، در موقعیت نیلوفری نشسته بود و نیت عاشقانه‌ی خود را به جایگاه غده‌ی پینه‌آل معطوف کرده بود. ناگهان این غده فعال شد و نور سفید درخشانی از درون سرش آمد و غده‌ی پینه‌آل را روشن کرد. این همان نوری بود که ۲۵ سال قبل تجربه کرده بود.

او می‌گوید «نور وارد جایگاه غده‌ی پینه‌آل من شد و کریستال‌های موجود در این غده‌ی کوچک را روشن کرد. این نور وجود من را تا سطح سلولی روشن کرد. سپس ستون فقراتم صاف شد، سرم عقب رفت و این تجربه را پذیرفتم – اجازه دادم که رخ دهد. همزمان احساس هیجان، شادی، شکرگزاری و عشق می‌کردم.»

سپس مثلث معکوسی از نور از بالا به سمتش آمد و از سرش وارد بدنش شد. او می‌دانست که این مثلث حاکی از حضور هوش سرشار از عشق است. نوک این مثلث معکوس به نوک غده‌ی پینه‌آلش وصل شد و نوعی شکل هندسی دوبخشی تشکیل داد. فرکانس بالای نور منسجم پیامی برای جنت

---

164 Carefree

داشت. نور داشت مدام به جنت می‌گفت «تو مال منی، تو مال منی» و برداشت جنت از این جمله این بود «من تو را بیش از هر چیز دیگری در دنیا دوست دارم.»

جنت پاسخ داد «لطفاً وارد شو و زندگی‌ام را تغییر بده» و همین‌که تسلیم آن شد، شروع کرد به دریافت اطلاعاتی که از بالای سرش در قالب نور درخشان وارد می‌شد. این نور رشته‌هایی داشت که رنگ آن‌ها مانند مروارید آبی بود. نور آهسته حرکت کرد و تمام بدنش را طی نمود. این انرژی نتیجه‌ی میدان چنبره‌ای معکوس بود (میدانی که در جهت عکس میدان رو به بالای تشکیل شده در تکنیک تنفس حرکت می‌کند) و انرژی میدان یکپارچه را با خود داشت – که از ورای طیف نور مرئی می‌آید و از درک حواس ما خارج است. این تجربه‌ی درونی آنقدر واقعی بود که ساختار مغزش را تغییر داد و سینگال احساسی جدیدی به بدنش فرستاد و طی یک لحظه گذشته‌اش را پاک کرد. دریافت فرکانس منسجم سبب ارتقای زیستی بدنش شد. زمانی که کارگاه را ترک کرد افسردگی و خستگی‌اش کاملاً رفع شده بود. او می‌گفت «این تجربه‌ی حیرت‌آور زندگی من را برای همیشه تغییر داد».

پیوندی فراتر از زمان و مکان از جنس عشق

در یکی از جلسات مراقبه‌ی پروژه‌ی انسجام که از شهر لیک گاردای ایتالیا پخش می‌شد، شرکت کنندگانی از تمام دنیا حول این باور گرد هم آمده بودند که ما فراتر از ماده، بدن و ذره‌ایم و آگاهی بر ماده و دنیا اثر می‌گذارد. در حین برگزاری این مراقبه ساشا در نیوجرسی بود و داشت تصور می‌کرد که زمین را در قلب خود جای داده است.

او می‌گفت «وقتی به قلب رسیدیم، احساس کردم که شاخه‌هایی از مرکز قلبم خارج می‌شود و به سمت تمام بخش‌های بدنم می‌رود. شاخه‌ها، برگ‌ها و شکوفه‌هایی داشت از بازوهایم، انگشتانم و گوش‌هایم بیرون می‌زد و تمام صورتم هم پر از شکوفه شده بود. انگار من خاک باغ زمین شده بودم.»

بلافاصله وقتی مراقبه تمام شد ساشا گوشی‌اش را برداشت و دید که دوست صمیمی‌اش هیثر[۱۶۵] عکسی از ایرلند برایش فرستاده است. وقتی ساشا مشغول مراقبه بود، هیثر داشت در باغی قدم می‌زد. هیثر اتفاقی زمین را نگاه کرده و دیده بود که روی سنگ خزه‌هایی به شکل قلب رشد کرده‌اند. هیثر از این خزه‌ها با گوشی‌اش عکس گرفته بود و برای ساشا فرستاده بود و زیر آن نوشته بود «این را دیدم و از صمیم قلب حضورت را حس کردم. دوستت دارم.»

دانا به ارواح کمک می‌کند عبور کنند

[165] Heather

وقتی دانا برای بار اول در سال ۲۰۱۴ در کارگاه مراقبه‌ای در لانگ بیچ کالیفرنیا شرکت کرد، به هیچ وجه خودش را مراقبه‌گر نمی‌دانست – قبل از آن فقط چند بار مراقبه کرده بود. او که نویسنده‌ی فنی بود، ذهنی بسیار تحلیلی داشت. اما جالبی کار هم در همین است: وقتی انتظاری نداشته باشید، در برابر تجربه‌هایی که پیش می‌آید بازتر و گشوده‌تر هستید. به همین دلیل بود که وقتی طی یکی از مراقبه‌های آن روز توانست از آگاهی هر روزه‌اش عبور کند و خود را در میان صدها وجود بین ابعادی یافت، بسیار شگفت زده شده بود.

او می‌گفت «این موجودات خشمگین و شرور نبودند، اما برایم روشن بود که چیزی از من می‌خواستند. بعضی از آن‌ها خیلی کم سن و سال بودند – ۱۲ یا ۱۳ سال داشتند. فوراً دانستم که این‌ها همان افرادی بودند که نامزدم آن‌ها را کشته بود.»

دانا نامزد تکاور سابق ارتش ایالات متحده بود و نامزدش در زمان خدمت در عراق تک تیر انداز بود. وقتی دانا از کارگاه به خانه بازگشت و تجربه‌اش را برای نامزدش تعریف کرد، نامزدش گفت بعضی از افرادی که برای محافظت از هم‌رزمانش کشته بود، خیلی جوان بودند.

این ارتباط برایش جالب بود، اما نمی‌دانست باید با این اطلاعات چکار کند. شکی نداشت که تجربه واقعی بوده است؛ تجربه‌ای که فراتر از تمام حدس و گمان‌هایش بود.

دو سال بعد دانا در کارگاهی در کرفری آریزونا شرکت کرد. پس از پایان مراقبه‌ی اول بدون اینکه بداند چه می‌گوید، به دوستش که کنارش نشسته بود کرد و گفت «موجوداتی در این اتاق هستند و آمده‌اند که به ما کمک کنند.»

قبل از مراقبه‌ی غده‌ی پینه‌آل که صبح روز یکشنبه برگزار می‌شد، دانا را انتخاب کردیم تا از او اسکن مغزی بگیریم. دانا دوباره در حین مراقبه خود را در حضور آن موجودات بین ابعادی یافت که در کارگاه اولش یعنی دو سال قبل، آن‌ها را دیده بود. اما این بار این موجودات در سمت راست دانا صف کشیده بودند.

دانا می‌گفت «دوباره حس می‌کردم چیزی از من می‌خواهند، اما نمی‌دانستم چه می‌خواستند. سپس گویی هدست مجازی زده بودم؛ با چشم ذهنم صف دیگری را دیدم که داشت در سمت چپم تشکیل می‌شد. در این صف دو نوع از موجودات بودند. نوعی از این موجودات مانند انسان بود اما جثه‌ی بسیار بزرگی داشتند و ظاهرشان طلایی بود. اما نوع دیگر رنگشان آبی بود.»

او در درون خود می‌دانست که اگر افرادی را که نامزدش در جنگ کشته است و در سمت راستش قرار دارند، به موجودات سمت چپ بدهد، آنگاه سمت راستی‌ها به خواسته‌شان می‌رسند. چون این افراد توسط تک تیرانداز بطور ناگهانی و بدون هیچ اخطاری کشته شده بودند، برخی از آن‌ها سردرگم بودند و نمی‌دانستند زنده‌اند یا مرده. بعضی دیگر نمی‌دانستند کجا بروند و چکار کنند و بقیه تلاش می‌کردند در این بعد بمانند چون هنوز به عزیزانشان دلبستگی داشتند و نمی‌توانستند از آن‌ها دل بکنند. آن‌ها در جایی بین ماده و نور گیر افتاده بودند و دست بر قضا دانا روی پل میان

این دو ایستاده بود؛ پلی که می‌توانستند آن‌ها را رد کند. تمام این اتفاقات داشت در تجربه‌ای بسیار واقعی و شفاف به وقوع می‌پیوست.

او می‌گفت «نمی‌توان گفت که آن‌ها را تحویل آن موجودات دیگر می‌دادم. اما به نوعی داشتم آن‌ها را رد می‌کردم. این مسئله فراتر از زبان است، اما وقتی به طرف دیگر می‌رسیدند، انگار از داخل آن موجودات رد می‌شدند. سپس آن‌ها را می‌دیدم که در زمینی که تا ارتفاع کمر آن را مه پوشانده بود، می‌دویدند.»

دوباره گویی هدست واقعیت مجازی زده بود؛ در سمت راستش جاده‌ی خاکی پیچ در پیچی را می‌دید که در آن تا دوردست مردم ایستاده بودند. احساس می‌کرد این مردم اهل بوسنی یا صربستان هستند، اما دقیق نمی‌دانست.

«احساس می‌کردم خبر پخش شده است. احساس نمی‌کردم که این افراد نمی‌دانند مرده‌اند. اما انگار در برزخ گیر افتاده بودند – نمی‌دانستند چطور باید به آن طرف برسند.» این طولانی‌ترین مراقبه‌ی کارگاه بود که بین دو تا سه ساعت طول کشید، اما برای دانا انگار ده دقیقه بود.

در پاییز سال ۲۰۱۶ دانا در کارگاه پیشرفته‌ای در کانکن شرکت کرد. این بار وقتی از شرکت کنندگان خواستم آگاهی خود را تسلیم کنند و در آگاهی میدان یکپارچه ادغام شوند، دانا تجربه‌ی دیگری داشت و احساس می‌کرد به کیهان تبدیل شده است. او از آگاهی کسی، چیزی، جایی و زمانی به آگاهی هیچ کس، هیچ چیز، هیچ جا و هیچ زمان و سپس به آگاهی همه کس، همه چیز،

همه جا و همه‌ی زمان‌ها تبدیل شد. در آن لحظه‌ای که آگاهی‌اش به میدان یکپارچه وصل شد – میدان اطلاعاتی که بر قوانین و نیروهای طبیعت حکمفرماست – به کیهان تبدیل شد. سرور وجودش را فرا گرفته بود.

او بعدها به من گفت «پس از آن تجربه، زندگی‌ام جادویی شده و انرژی و حیات جدیدی را تجربه کرده‌ام. تجربه‌های عرفانی فوق العاده‌ای را یکی پس از دیگری از سر گذرانده‌ام و هرگز نمی‌توانم به زندگی قبل از مراقبه‌ام بازگردم.»

جری از کام مرگ بیرون می‌آید

در روز ۱۴ اوت سال ۲۰۱۵ جری داشت در حیات خلوت خانه‌اش پروژه‌ای درست می‌کرد. وقتی داشت دستور العمل‌ها را می‌خواند، ناگهان درد شدیدی درست زیر جناغش احساس کرد. با خود فکر کرد که شاید معده‌اش نفخ کرده است و با دارو خوب می‌شود، اما اینطور نشد. دراز کشید تا کمی استراحت کند اما دردش بدتر شد.

وقتی خواست بلند شود، دید که نمی‌تواند بایستد و ممکن است از هوش برود. درد شدیدتر و نفسش تنگ‌تر شد، پس تصمیم گرفت به آمبولانس زنگ بزند. تمام سعی خود را کرد و خود را به جلوی در خانه رساند تا مجبور نشوند درب خانه را بشکنند. جلوی در زانو زده بود و منتظر بود که آمبولانس برسد، اما نتوانست خود را نگه دارد و روی زمین افتاد. وقتی آمبولانس رسید، کارکنان

آمبولانس تصور کردند که او دچار حمله‌ی قلبی شده است و بلافاصله دستور العمل‌های مربوطه را اجرا کردند.

جری به آن‌ها گفت «شما متوجه نیستید. من نمی‌توانم نفس بکشم. باید هر چه سریع‌تر به بیمارستان برویم.» جری می‌دانست جریان چیست. او ۳۴ سال به عنوان کارمند آزمایشگاه در همان اورژانسی کار کرده بود که قرار بود به آنجا ببرندش.

جری همه‌ی کارکنان اورژانس را می‌شناخت و همین که به آنجا رسید پزشکان، پرستاران، تکنسین‌ها و متخصصین با دستپاچگی آزمایشات لازم را انجام دادند. یکی از پزشکان که دوست جری بود به او گفت که در تمام آزمایشات مشکلاتی به چشم می‌خورد. یکی از این آزمایشات خیلی نگران کننده بود؛ سطح پروتئاز، آمیلاز و لیپاز (آنزیم‌هایی که توسط پانکراس تولید می‌شوند) بین ۴۰۰۰ تا ۵۰۰۰ واحد در لیتر بود (مقدار نرمال این آنزیم‌ها باید بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ باشد). جری را در بخش مراقبت‌های ویژه بستری کردند.

جری می‌گفت «دردم شدیدتر شده بود و هیچ یک از داروهایی که به من می‌دادند اثری نداشت. پزشکان گفتند که مجرای صفرایم مسدود شده است و این باعث بروز مشکل در پانکراسم شده است. از همه بدتر، مایعی در شش‌هایم جمع شده بود. ظرفیت تنفسی‌ام به کمتر از ۸۰ درصد رسیده بود. وقتی دستگاه تنفس مصنوعی را به من وصل کردند، فهمیدم اوضاعم خوب نیست.» سپس پزشک به تیمش گفت که «من را به بوستون وصل کنید» تا بتواند با پزشکان بزرگ‌ترین بیمارستان نزدیک‌ترین شهر بزرگ آن منطقه کنفرانس تصویری داشته باشد.

جری می‌گفت «در تمام مدتی که در بیمارستان کار می‌کردم، فقط چند بار از آن کنفرانس‌ها دیدم که برای شدیدترین تروماها یا افراد در حال مرگ برقرار شده بودند. این یعنی آن‌ها نمی‌دانند مشکل من چیست. وقتی پزشکی که یک عمر است او را می‌شناسید و به او اعتماد دارد، نمی‌داند مشکل‌تان چیست... خب، در این لحظه است که هورمون‌های استرس سر به آفاق می‌کشند.» در همین اثنا تیم پزشکی به همسر جری گفتند که اگر می‌خواهد جری چیزی برایش امضا کند، اکنون وقت خوبی است که به خانه برود و مدارک را بیاورد. همسرش زد زیر گریه و بیرون رفت.

جری فهمید که باید خودش برای خودش کاری بکند. می‌دانست که اگر بگذارد هورمون‌های استرس بر او غلبه کنند، برنده‌ی بازی نخواهد بود.

«کسی که سال‌ها بود بیمار نشده بود و همیشه یوگار کار می‌کرد و تغذیه‌ی خوبی داشت، اکنون ناگهان در ICU بستری شده بود. مدام به خودم می‌گفتم *من نباید این راه را بروم. نمی‌توانم تسلیم این ترس شوم* – و تسلیم هم نشدم.» جری تازه کتاب *شما خود دارونما* هستید من را خوانده بود و با خود فکر کرد *باید این الگوهای فکری را عوض کنم. نباید به این افکار اجازه دهم کورتیزول بیشتری را وارد بدنم کنندو بیشتر از این به من آسیب برسانند.*

پزشکان بعداً متوجه شدند که توده‌ی بزرگی مسیر مجرای پانکراس جری را مسدود کرده است. این توده اجازه نمی‌داد ترشحات تخلیه شود و به همین دلیل ترشحات غده به درون آن برگشته و وارد جریان خون می‌شد.

او می‌گفت «پزشکان سه روز کامل پیش من ماندند. ماسک اکسیژن به من وصل کرده بودند، چون نمی‌توانستم نفس بکشم. به هر دو دستم سرم وصل کرده بودند و در عین حال با خود فکر می‌کردم *مراقب افکارت باش، آرام باش، چیزی را به میدان کوانتومی وارد کن که به تو کمک کند نه اینکه به تو آسیب برساند، چون همین حالا هم چیزی به مرگت نمانده است. حالم خوب می‌شود. این هم می‌گذرد. حالم کاملاً خوب می‌شود.*» جری هر موقع هشیار بود، انرژی‌اش را صرف غلبه بر خود، تغییر حالت وجودی و ایجاد نتیجه‌ی متفاوت می‌کرد – و مدام خود را روی بالقوگی متفاوتی در میدان یکپارچه تنظیم می‌کرد. خوشبختانه اتاقش تک نفره بود و فرصت زیادی برای مراقبه داشت.

جری یک هفته در CCU بود و بعد از آن به بخش مراقبت‌های تدریجی[۱۶۶] منتقل شد، از شر ماسک اکسیژن راحت شد و می‌توانست راه برود. با این وجود همچنان به مدت ۹ هفته نمی‌توانست چیزی بخورد یا بنوشد. (اگر چیزی می‌خورد، حتی اگر آب می‌نوشید، پانکراس آنزیم‌هایش را وارد بدنش کرده و سبب مرگ جری می‌شد). تنها راه تغذیه‌اش از طریق همان سرم‌ها بود.

وقتی جری در بیمارستان بستری شد ۶۵ کیلوگرم وزن داشت. وقتی ترخیص شد ۵۴ کیلوگرم بود. وقتی بالاخره به خانه برگشت (همچنان سرم به او وصل بود)، کارش را ادامه داد. ماه اکتبر نزدیک شد و توده همچنان در بدنش باقی مانده بود. پزشکش به او توصیه کرد که نزد متخصصی در بوستون برود تا تحت عمل جراحی قرار بگیرد. چون جری خودش در حوزه‌ی بهداشت تخصص

---

[166] Progressive care unit

داشت، دو روز قبل از عمل به تیم پزشکی گفت که دوباره از او آزمایش و عکس تهیه کنند تا پزشک جراح بروزترین اطلاعات را در اختیار داشته باشد.

«من تمام رادیولوژیست‌ها را می‌شناسم اما وقتی به من گفتند دیگر توده‌ای در بدنت وجود ندارد، حرفشان را باور نکردم. به همه‌ی رادیولوژیست‌ها و پزشکان زنگ زدم. همه‌شان می‌گفتند *جری همین الان داریم عکست را نگاه می‌کنیم. دیگر توده‌ای در بدنت وجود ندارد. همین الان به بوستون زنگ می‌زنیم و می‌گوییم که عمل لغو شده است.*»

جری بعداً متوجه شد که با افزایش مداوم انرژی، رسیدن به احساس سلامتی و تغییر افکار و باورهایش (از باور بیمار بودن به باور سالم بودن)، فرکانس بالاتری ایجاد کرده و خود را شفا داده بود.

«به خودم اجازه نمی‌دادم که فکر کنم *وای به حالم. اوضاعم خیلی بد است.* هر روز تا هر وقت می‌توانستم روی این مسئله کار می‌کردم. من پیام، نیت و انرژی مناسب را به میدان کوانتومی وارد کردم تا خود را شفا دهم – و همین کار را هم کردم.»

پسگفتار

صلح بودن

امیدوارم چیزی که از خواندن این کتاب عادیتان شده است، این باشد که نباید فقط در حین مراقبه حالت وجودی‌تان را تغییر دهید. کافی نیست که فقط با چشمان بسته به صلح فکر کنید و آن را احساس کنید؛ و وقتی چشم‌تان را باز کردید باقی روز را با حالت ذهنی و بدنی محدود و ناخودآگاه سر کنید. در بسیاری از پروژه‌ها و تحقیقات صلح‌طلبی که در فصل ۱۳ ذکر کردم، پس از پایان آزمایشات در اکثر موارد میزان جرم و جنایت دوباره به حالت قبلی بر می‌گشت. این یعنی ما باید تجلی صلح باشیم؛ یعنی باید بدن‌هایمان را درگیر کنیم و از تفکر به عمل برسیم.

هر بار که حالت وجودی‌مان را تغییر می‌دهیم و روزمان را با باز کردن قلب‌مان به روی حالت‌های متعالی شروع می‌کنیم (حالت‌هایی که ما را به عشق به زندگی، شادی وجود، رغبت زندگی، حالت شکرگزاری بخاطر اینکه آینده از قبل اتفاق افتاده و سطحی از مهربانی نسبت به دیگران می‌رساند) باید این انرژی و حالت وجودی را در تمام روز با خود داشته باشیم و تجلی‌اش بخشیم – چه در حالت نشسته باشیم و چه در حالت ایستاده یا در حین قدم زدن یا دراز کشیدن. در این صورت وقتی رویدادهای ناراحت کننده‌ای در زندگی ما یا در دنیا رخ می‌دهد، اگر بجای بروز واکنش‌های طبیعی و قابل پیش بینی (ابراز خشم، ناراحتی، خشونت، ترس، رنج و پرخاش)، از خود صلح و آرامش نشان دهیم، دیگر سبب تقویت آگاهی کهنه‌ی دنیا نخواهیم شد. اگر الگوی شکستن این چرخه و تجلی صلح باشیم، باعث خواهیم شد دیگران هم همین کار را بکنند. چون دانش برای ذهن است و

تجربه برای بدن، وقتی از فکر به عمل می‌رسیم – و احساسات متناظر صلح و توازن درونی را تجربه می‌کنیم – اگر صلح را در خود تجلی بخشیم، توانسته‌ایم برنامه را تغییر دهیم.

اگر این رفتارهای واکنشی را تعدیل کرده و از بروز این تجربیات و احساسات تکراری جلوگیری کنیم، دیگر آن مدارهای سابق در مغزمان فعال و متصل نمی‌شوند. اینگونه است که دیگر بدن‌مان نسبت به آن احساسات محدود کننده‌ی ذهن شرطی نمی‌شود و خود و رابطه‌مان با دنیای اطراف را تغییر می‌دهیم. هر بار که چنین می‌کنیم، عملاً داریم به بدن‌مان یاد می‌دهیم که آنچه را ذهن از نظر عقلی فهمیده است، از نظر شیمیایی بفهمد. اینگونه است که ژن‌های نهفته‌ای را انتخاب و فعال می‌کنیم که منجر به پیشرفت‌مان می‌شوند – نه منجر به بقا. اکنون صلح در درون ماست و داریم ازمسیر ژنتیک کاری می‌کنیم که از نظر زیستی دقیقاً همان شویم. آیا این همان چیزی نیست که تمام رهبران کاریزماتیک، اولیاء، عرفا و اساتید در طول تاریخ تبلیغ کرده‌اند؟

البته مقابله با سال‌ها شرطی شدن خودکار، عادات ناخودآگاه، واکنش‌های احساسی واکنشی، نگرش‌های تثبیت شده و نسل‌ها برنامه ریزی ژنتیکی در ابتدا احساسی کمی غیر طبیعی در شما ایجاد می‌کند، اما راه ماوراء طبیعی شدن دقیقاً از همینجا می‌گذرد. اگر کاری را که احساس می‌کنید غیر طبیعی است انجام دهید، یعنی دارید خلاف تمام چیزهایی عمل می‌کنید که از نظر ژنتیکی و اجتماعی برنامه ریزی شده‌اید تا در هنگام خطر انجام‌شان دهید. یقین دارم که هر موجودی که از آگاهی قبیله، دسته، مدرسه یا گله خارج شده است تا با محیط در حال تغییر سازگار شود نوعی

احساس ناراحتی و تردید را تجربه کرده است. اما یادمان نرود که زیستن در ناشناخته‌ها به معنای حضور در قلمروی امکان‌هاست.

چالش واقعی این است که وقتی می‌بینیم هیچ کس در جامعه مانند ما عمل نمی‌کند، به آن سطحی که آگاهی جمعی رویش توافق دارد، تنزل پیدا نکنیم. رهبری واقعی هیچ‌گاه نیازی به تأیید دیگران ندارد. بلکه فقط به آرمانی روشن و تغییری در انرژی نیاز دارد – یعنی به یک حالت وجودی جدید – که به مدت کافی حفظ شود و با اراده‌ای قوی پیاده شود تا کاری کند که دیگران سطح انرژی خود را بالا برند و ترغیب شوند که همان کار را انجام دهند. وقتی دیگران سطح خود را از آن حالت وجودی محدود به انرژی جدیدی رساندند، همان آینده‌ای را خواهند دید که رهبرشان می‌بیند. قدرت در اعداد نهفته است.

بعد از سال‌ها آموزش افراد در راستای تحول شخصی، به این نتیجه رسیده‌ام که هیچ کس تغییر نمی‌کند مگر اینکه انرژی‌اش را تغییر دهد. در واقع وقتی کسی حقیقتاً درگیر تغییر باشد، کمتر در موردش حرف می‌زند و بیشتر به آن عمل می‌کند. این شخص سعی می‌کند آن را زندگی کند. این کار مستلزم هشیاری، اراده، حاضر ماندن و توجه مداوم به حالت‌های درونی است. شاید بزرگ‌ترین مانع بر سر این راه این است که نه تنها ناراحت و معذب نباشیم، بلکه با این ناراحتی کنار بیاییم، چون ناراحتی چالشی است که سبب رشدمان می‌شود. ناراحتی باعث می‌شود احساس سرزندگی کنیم.

اگر استرس و واکنش بقا نتیجه‌ی ناتوانی در پیش بینی آینده باشند (یعنی این فکر یا باور که نمی‌توانیم نتیجه‌ای را کنترل کنیم یا اوضاع قرار است بدتر شود)، آنگاه در صورتی که بخواهیم ذهن و قلب خود را بگشاییم و به امکان‌ها ایمان بیاوریم، باید با صفات بقامحوری که هزاران سال است در درون‌مان نهادینه شده‌اند، مقابله کنیم. برای این کار باید نفس همان چیزی را که همواره برای دستیابی به خواسته‌مان بکار برده‌ایم، کنار بگذاریم تا اتفاق بهتری برایمان بیفتد. به نظر من عظمت حقیقی در همین است.

اگر بتوانیم یک بار این کار را انجام دهیم، شبکه‌های عصبی مرتبط با خشم، نفرت و تلافی را بر هم زنیم و بجای آن شبکه‌های عصبی مرتبط با تجربه‌ی مهربانی، سخاوت و حمایت را فعال کنیم (و احساسات متناظر آن را ایجاد کنیم)، آنگاه خواهیم توانست دوباره این کار را انجام دهیم – و تکرار این انتخاب‌ها سبب می‌شود ذهن و بدن‌مان از نظر عصبی-شیمیایی شرطی شده و یکی شوند. وقتی بدن و ذهن هر دو بدانند چطور باید این کار را بکنند، این امر درونی، آشنا و آسان شده و به طبیعت دوم ما تبدیل می‌شود. آنگاه است که اندیشیدن و عمل کردن به صلح، که زمانی مستلزم هشیاری و تمرکز بود، به برنامه‌ای ناخودآگاه تبدیل می‌شود. اکنون ما حالت وجودی جدید و خودکاری بر مبنای صلح داریم یعنی صلح در درون ماست.

اینگونه است که ما می‌توانیم نظم عصبی-شیمیایی درونی جدیدی را حفظ کنیم که از تمام شرایط محیط بیرونی‌مان بزرگ‌تر باشد. در این حالت ما دیگر فقط صلح نیستیم، بلکه ارباب صلحیم و در کنار آن ارباب خود و محیط نیز هستیم. وقتی تعداد کافی از ما انسان‌ها توانستند به این حالت

وجودی برسند – وقتی همه روی یک سطح انرژی، فرکانس و آگاهی متعالی قفل شدند – درست مانند دسته‌ای از ماهی‌ها و پرندگان که با نظم و همسو حرکت می‌کنند، ما نیز همچون یک ذهن عمل می‌کنیم و در مقام یک گونه ظاهر می‌شویم. اما اگر مانند اندامی سرطانی عمل کنیم که با خودش سر جنگ دارد، آنگاه گونه‌مان بقا پیدا نخواهد کرد و تکامل راه خود را بدون ما ادامه خواهد داد.

کمی از وقت این زندگی شلوغ و پرهمهمه‌ی خود را به سرمایه گذاری روی خودتان اختصاص دهید، چون اگر چنین کنید، در واقع دارید روی آینده‌تان سرمایه گذاری می‌کنید. اگر محیط آشنایی که در اطراف‌تان است فکر و احساس‌تان را کنترل می‌کند، وقت آن است که از زندگی عزلت گزیده و به درون خود غور کنید تا بتوانید کاری کنید که دیگر قربانی زندگی نباشید و بلکه آفریننده‌ی آن باشید. پس از خواندن این کتاب، اکنون می‌دانید که می‌توانید خود را از درون تغییر دهید و اگر چنین کنید، بازتاب آن را در دنیای بیرون خواهید دید.

اکنون در برهه‌ای از تاریخ قرار داریم که در آن فقط دانستن کافی نیست؛ وقت آن است که *بدانیم چگونه*. اکنون ما بر اساس درک فلسفی و زمینه‌های علمی فیزیک کوانتومی، عصب شناسی و اپی‌ژنتیک می‌دانیم که ذهن سوبژکتیو ما بر دنیای ابژکتیو اطراف‌مان اثر می‌گذارد. چون ذهن بر ماده اثر می‌گذارد، ما باید ماهیت ذهن را بررسی کنیم؛ آنگاه درک‌مان به ما اجازه می‌دهد به کارمان معنا ببخشیم. اگر شناخت پیش زمینه‌ی تجربه باشد، آنگاه هر چه شناخت بیشتری راجع

به قدرت‌مان داشته باشیم و بیشتر در مورد ساز و کار امور بدانیم، بیشتر خواهیم توانست نامحدود بودن قابلیت‌هایمان را هم در مقام فرد و هم در مقام جمع درک کنیم.

از آنجا که ما همواره داریم درک‌مان را از پیوستگی تمام سیستم‌ها وسعت و عمق می‌بخشیم و چون هر یک از ما سهمی در میدان زمین دارد، به باور من می‌توانیم به همراه هم آینده‌ی تازه، صلح‌آمیز و پررونقی برای این سیاره رقم بزنیم. برای شروع باید عادت کنیم که با قلب خود رهبری کنیم، انرژی خود را بالا ببریم و خود را روی اطلاعات و فرکانس‌های بالاتری از جنس عشق تنظیم کنیم. با تلاش و اراده باید همه‌مان امضای الکترومغناطیسی منسجمی ایجاد کنیم. وقتی انرژی خود را بالا ببریم و قلب‌مان را بگشاییم، میدان‌های الکترومغناطیسی بزرگ‌تری ایجاد خواهیم کرد. این انرژی اطلاعات است و همه‌ی ما قدرت آن را داریم که انرژی‌مان را طوری جهت دهیم که روی ماهیت واقعیت اثری بر جای بگذاریم.

اگر ما انرژی خود را به مثابه ناظر، آگاهی یا فکر جهت‌دهی کنیم، می‌توانیم نوعی علیّت از بالا به پایین ایجاد کنیم – به بیان دیگر می‌توانیم ذهن خود را ماده کنیم. اگر این مفاهیم را بطور مرتب تمرین کنیم – سطح انرژی خود را از حالت بقا به سطوح بزرگ‌تری از آگاهی، مهربانی، عشق، شکرگزاری و سایر احساسات متعالی تغییر دهیم – این امضاهای الکترومغناطیسی منسجم روی هم جمع می‌شوند. اثر این پدیده این است که در نتیجه‌ی آن اجتماعاتی که زمانی بخاطر باور به ماده بودن انسان از هم جدا افتاده بودند، با هم متحد می‌شوند. وقتی حالت وجودی‌مان را از بقا به عشق، شکرگزاری و آفرینش تغییر دادیم، آنگاه بجای واکنش نشان دادن به خشونت، تروریسم، ترس،

تعصب، رقابت، خودخواهی و جدایی (که تمام رسانه‌ها، تبلیغات، بازی‌های رایانه‌ای و انواع و اقسام محرک‌های دیگر دائم آن‌ها را به ما یادآوری کرده و ما را برنامه ریزی می‌کنند که با آن‌ها زندگی کنیم)، می‌توانیم در زمان بحران کنار هم جمع شویم. دیگر نیازی نخواهیم داشت که دسته دسته شویم، کسی را سرزنش کنیم و در پی انتقام باشیم.

هر بار که به عنوان اجتماعی جهانی مراقبه می‌کنیم، موج بزرگ‌تر، قوی‌تر و منسجم‌تری از عشق و خیرخواهی را در سراسر دنیا به راه می‌اندازیم. اگر این کار را به قدر کافی انجام دهیم، می‌توانیم نه تنها تغییرات انرژی و فرکانس را در سراسر دنیا بسنجیم، بلکه همچنین می‌توانیم تلاش‌های خود را بر حسب تغییرات مثبتی که در رویدادهای آینده ایجاد می‌کنیم، بسنجیم.

اگر می‌خواهیم به نام عدالت و صلح به پا خیزید، باید ابتدا صلح را در درون خود کشف کنید. سپس باید آن را به دیگران نشان دهید، یعنی اگر با همسایه‌تان سر جنگ دارید، از همکارتان بدتان می‌آید و در مورد رئیس‌تان داوری و قضاوت‌های بد می‌کنید، نمی‌توانید برای صلح کاری کنید.

اگر همه (و منظورم همه‌ی همه است) صلح را انتخاب کنند و اگر در یک زمان واحد گرد هم بیاییم، تصور کنید که می‌توانیم چقدر انرژی مثبت به آینده‌ی گروهی خودمان بدهیم. در این صورت هیچ اختلافی نخواهد بود.

مسئله‌ی دیگری که به همین اندازه قدرت‌مند است این است که اگر ما تجلی زنده‌ی صلح باشیم، به نظر دیگران غیر قابل پیش بینی جلوه خواهیم کرد و در نتیجه آن‌ها به ما توجه خواهند کرد. به لطف نورون‌های آینه‌ای (نوع خاصی از سلول‌های مغزی که وقتی می‌بینیم کسی کاری می‌کند، روشن می‌شوند)، ما نوعی استعداد زیستی در تقلید رفتار همدیگر داریم. الگوبرداری از صلح، عدالت، عشق، مهربانی، عطوفت، درک و شفقت به دیگران امکان می‌دهد که قلب خود را باز کنند و از حالت‌های ترسناک و پرخاشگرانه‌ی بقا به احساس کلیت و پیوستگی برسند. به این فکر کنید که چه می‌شود اگر همه‌ی ما بجای احساس جدایی و انزوا این مسئله را درک کنیم که چقدر با همدیگر و با میدان پیوستگی داریم: می‌توانستیم مسئولیت افکار و احساسات خود را بر عهده بگیریم، چون این مسئله را درک می‌کردیم که حالت وجودی ما چه تأثیری بر زندگی همه‌مان دارد. اینگونه است که می‌توانیم تغییر دنیا را شروع کنیم – با تغییر دادن خودمان.

آینده‌ی بشریت مستلزم تکامل یک آگاهی جمعی نوین است، چون تنها با قبول به‌هم‌پیوستگی آگاهی بشری و با استفاده از آن است که می‌توانیم مسیر تاریخ را تغییر دهیم.

گرچه به نظر می‌رسد که ساختارها و پارادایم‌های کهنه در حال فروپاشی باشند، اما نباید با ترس، خشم و اندوه با این مسئله مواجه شویم، چون این مسئله نشانگر همان فرایندی است که تکامل و چیزهای نوین طی آن محقق می‌شوند. بلکه باید با نور، انرژی و آگاهی کاملاً جدیدی با آینده رویارو شویم. همانطور که اشاره کردم، قبل از اینکه چیز جدیدی شکوفا شود، باید چیزهای کهنه از هم بپاشد.

به باور من ما در آستانه‌ی نوعی جهش تکاملی عظیم قرار داریم. به بیان دیگر ما داریم نوعی پاگشایی را طی می‌کنیم. مگر نه اینکه پاگشایی[۱۶۷] نوعی آیین عبور از یک سطح آگاهی به سطح دیگری از آگاهی است؟ و آیا هدف از پاگشایی این نیست که بافتار هستی ما را به چالش بکشد تا رشد کنیم و به قابلیت‌های بزرگ‌تری تحقق بخشیم؟ شاید وقتی هستی واقعی خود را دیدیم، به یاد آوردیم و به بیداری رسیدیم، انسان‌ها بتوانند به مثابه یک آگاهی جمعی از حالت بقا به حالت پیشرفت برسند. آنگاه است که می‌توانیم در ماهیت واقعی خود ادغام شویم و بطور کامل به ظرفیت ذاتی‌مان به عنوان ابناء بشر دسترسی داشته باشیم – ظرفیت ما سخاوت، عشق، خدمت‌گزاری و مراقبت از همدیگر و سیاره‌ی زمین است.

پس چرا هر روز از خود نپرسیم *اگر عشق بود چکار می‌کرد*؟

عشق هستی واقعی ماست و این همان آینده‌ای است که من دارم می‌سازم – آینده‌ای که در آن همه‌ی ما ماوراء طبیعی هستیم.

---

[167] initiation